MR. BIẾT TUỐT

BẮN TIM BÍ KÍP CHUẨN TEEN

30. Bí kíp **"húp trọn"** điểm **10**

08 Chạy đà cho mùa back-2-school!



46. **Sống** ngon lành ở trường **trung học**

Chơi đúng chất teen

82. **Xách balô** lên và đi

144. Sức khỏe **tuổi mới lớn!**

Sống
NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Mục lục

Lời giới thiệu

Với “thâm niên” hơn 5 năm làm báo cho độc giả tuổi mới lớn, chưa bao giờ tôi thấy các bạn học trò phải đối mặt với nhiều vấn đề như bây giờ. Nhất là khi cuộc cách mạng công nghiệp 4.0 đang diễn ra hằng ngày, đem đến nhiều cơ hội lẫn thử thách buộc teen phải linh hoạt, năng động hơn để có thể thích nghi nhanh với những biến động không ngừng của cuộc sống.

Nếu như thế hệ 8X, 9X trước đây chỉ cần học tốt ngoại ngữ và biết tận dụng sức mạnh của internet để kết nối thế giới trong sân chơi toàn cầu hóa thì thế hệ Z hôm nay - thế hệ sinh ra trong bầu không khí của mạng xã hội - phải học nhiều hơn, biết nhiều hơn thế. Các bạn ấy phải là người nắm rõ “luật chơi” với rất nhiều khái niệm mới liên quan đến công nghệ: trí tuệ nhân tạo, blockchain, điện toán đám mây... để từ đó làm chủ tương lai của chính mình.

Và vì thiên thời cho thế hệ Z quá nhiều lựa chọn: ngồi ở nhà cập nhật thông tin của mọi người khắp địa cầu thông qua mạng xã hội; tham gia lớp học trực tuyến tích lũy kiến thức ở bất kì nơi đâu mà không cần phải đến lớp; mua sắm mọi lúc, mọi nơi chỉ bằng vài cú click chuột đơn giản; thậm chí trở thành ngôi sao chỉ với một đoạn clip trên Youtube... nên đôi khi dẫn đến bội thực.

Trong cuốn sách *The Paradox Of Choice, tác giả Barry Schwartz* nhận định việc có quá nhiều lựa chọn khiến teen thế hệ mới không có sự tập trung cao độ, cố gắng trong học tập, công việc, dễ buồn chán, thất vọng và tự ti về bản thân nhiều hơn so với thế hệ trước. Thêm vào đó, việc thiếu định hướng kĩ năng sống, hướng nghiệp trong môi trường giáo dục vẫn còn đặt nặng điểm số, sự chia sẻ, đồng cảm chưa thấu đáo do khoảng cách thế hệ ở các gia đình càng làm các bạn ấy dễ rơi vào vòng xoáy hoang mang, mất phương hướng và trì hoãn công việc.

Những trăn trở của tôi về thế hệ Z đã được tháo gỡ ngay khi đọc bản thảo từ Mr. Biết Tuốt - một người bạn thân của độc giả tuổi teen qua các bài viết trên trang báo hằng tuần. Tuy Mr. Biết Tuốt không phải là Google sống hay là cuốn bách khoa toàn thư di động, nhưng anh ấy biết lắng nghe, quan sát, nắm bắt nhanh các vấn đề xảy ra trong đời sống thế hệ học trò mới và sẵn sàng đồng hành cùng teen đi tìm lời giải cho những câu hỏi đối với người khác có thể là ngây ngô, nhảm nhí nhưng lại rất cần thiết để đi qua quãng thời gian chênh chao tuổi mới lớn. Vì thế, các bài viết của anh không mang tính giáo điều mà rất nhẹ nhàng, vui nhộn, mang tính chất gợi mở khiến độc giả có cảm giác như đang tâm sự với người bạn thân.

Nếu bạn đang tìm một tấm bảng chỉ dẫn trang bị các kiến thức, kĩ năng sống, tâm lí nền tảng, từ đó có thể tự định vị bản thân tốt hơn trong thời đại 4.0 hay đơn giản là muốn được tiếp thêm vitamin tự tin, cảm hứng sống tích cực thì cuốn sách này là một lựa chọn phù hợp, được viết ra dành riêng cho bạn.

Khánh Hùng - Tác giả Tuyệt đỉnh bí kíp teen truyền

Phần 1CHINH PHỤC TRƯỜNG HỌC - SIÊU BÍ KÍP

1_1

Chạy đà cho mùa - Back to school

ĐỂ KHÔNG TRƯỚC NGÀY KHAI TRƯỜNG

Đầu năm học có rất nhiều thứ cần sắm, nhiều khoản cần chi tiêu. Nhiều bạn đã lên kế hoạch rút hầu bao rất cẩn thận nhưng đôi khi vẫn không kiểm soát được chiếc ví xinh xinh. Làm sao bây giờ?

Thể lệ trò chơi: Hãy đánh dấu X vào những dụng cụ học tập bạn sẽ chọn mua mới. Có những món đồ đã được chủ cửa hàng “yểm bùa” long lanh, nhớ cẩn thận coi chừng “sập bẫy” mua sắm nhé!

□ Sách giáo khoa

□ Sách tham khảo

□ Tập vở

□ Giấy ghi chú

□ Giấy làm bài kiểm tra

□ Bìa bao sách, nhãn vở

□ Dụng cụ học tập

□ Bút dạ quang, bút xóa

□ Balo đi học

□ Túi đeo chéo đi học thêm, ngoại khóa

□ Bình đựng nước

□ Hộp đựng cơm

□ Đồng phục học sinh

□ Đồng phục thể dục

□ Giày bata thể thao

□ Dép sandal

Bây giờ bạn cùng xem đáp án gợi ý và cộng điểm nha:

Sách giáo khoa (+2 điểm): Sách giáo khoa nội dung thường không thay đổi nhiều, bạn có thể xin lại từ các anh chị khóa trên hoặc "tậu" ở tiệm sách cũ với mức giá "hạt dẻ".

Sách tham khảo (+1 điểm): Thay vì bỏ tiền mua một chồng sách về để "trấn an" tâm lí thì bạn có thể mượn đọc tại thư viện của trường. Vừa được cô thủ thư giúp chọn lọc sách phù hợp, vừa hổng tốn xu nào.

Tập vở (+2 điểm): Bạn chỉ nên mua với số lượng vừa đủ dùng, vì có những môn nhà trường sẽ phát tài liệu tổng hợp kiến thức, bạn chỉ cần trả lời các câu hỏi ôn lại bài thôi.

Giấy ghi chú (+3 điểm): Nên mua mới với nhiều màu sắc để bạn thuận tiện trong việc ghi chú hoặc đánh dấu trang sách. Màu sắc sặc sỡ sẽ kích thích sự tư duy và tăng cường khả năng ghi nhớ của não, giúp bạn học bài nhanh và hiệu quả hơn đấy!

Giấy làm bài kiểm tra (+0 điểm): Nếu nhà trường không bắt buộc dùng giấy kiểm tra theo mẫu quy định, bạn có thể tận dụng những trang giấy đôi dư. Còn giấy chiếc thì đóng lại làm thành tập nháp.

Bìa bao sách, nhãn vở (+1 điểm): Nên mua bìa bao kiếng để bọc bên ngoài cho sạch đẹp. Còn giấy bao thì bạn có thể tận dụng poster tặng kèm báo, giấy gói quà cũ… vừa đẹp, độc và lạ, lại tiết kiệm nữa.

Dụng cụ học tập (+1 điểm): Bỏ ngay suy nghĩ cứ mua nhiều đi rồi sẽ có lúc dùng, chỉ nên mua những món thực sự cần thiết, với số lượng vừa đủ.

Bút dạ quang, bút xóa (+1 điểm): Mua vừa đủ dùng, tránh rinh cả 1001 cây bút màu sắc về biến tập ghi bài thành quyển sách tô màu giải trí, dễ bị loạn nhịp tập trung trong giờ học lắm nha!

Balo đi học (+2 điểm): Nếu ba lô chỉ hơi sờn chỉ, bạc màu hoặc hơi bám bụi tí xíu thì bạn nên lau nhẹ với nước xà bông, phơi khô là sáng bóng lại như thường.

Túi đeo chéo đi học thêm, ngoại khóa (+0 điểm): Tận dụng balo đi học luôn cho tiện, không cần tốn thời gian chạy về nhà đổi cặp nữa!

Bình đựng nước (+3 điểm): Cần đầu tư ngay để dùng riêng cho mình, đảm bảo vệ sinh nhé! Lâu lâu có thể đổi vị bằng cách pha chế nước detox cũng rất tuyệt.

Hộp đựng cơm (+3 điểm): Chọn mua loại hộp thủy tinh, đựng trong túi cách nhiệt (có kèm đũa, muỗng riêng luôn nha!) Vừa không độc hại, vừa dễ rửa.

Đồng phục học sinh (+0 điểm): Đồng phục ngả màu vàng ố: Dùng bột baking soda (thuốc muối, có bán ở hiệu thuốc tây) pha với chút nước rồi đổ lên vết ố. Sau 1 giờ, dùng bàn chải đánh răng cũ chà mạnh.

Có vết thâm kim: Nhỏ nước cốt chanh lên và đem phơi nắng, sau đó giặt sạch.

Đồng phục thể dục (+0 điểm): Mua một bộ, mặc cả một cấp học. Định lí này luôn đúng với mọi học sinh, trừ một vài thành viên thuộc hội "tăng động" quá mức thì lâu lâu cũng có tình trạng… gió lùa qua khe đáy.

Giày bata thể thao (+1 điểm): Nếu giày cũ đã chật thì bạn nên mua đôi giày mới. Đừng vì tiếc tiền mà cố nhét chân vào, vì sẽ gây cảm giác khó chịu cho bàn chân, cổ chân khi tập luyện, thậm chí gây tê, sưng chân nữa đó!

Dép sandal (+0 điểm): Đôi dép thần kỳ giúp teen vượt qua mùa mưa ẩm ướt. Nhớ dùng giấy thấm nước để tránh gây mùi hôi khó chịu trong lớp học nhé!

Từ 1 đến 7 điểm: Bạn thường suy nghĩ rất kĩ trước khi rút ví, nên không bao giờ rơi vào tình trạng “viêm màng túi”.

Tuy nhiên, đôi lúc cũng nên tự thưởng cho mình món quà yêu thích hoặc dành khoản nhỏ khao bạn bè chầu nước mía nhé, nếu không dễ bị mang danh “trùm sò” cũng buồn lắm đó.

Từ 8 đến 14 điểm: Bạn biết rõ nhu cầu của bản thân, nhưng thường mua nhiều hơn những gì mình thực sự cần, đơn giản là vì món đồ đó quá long lanh khiến bạn khó có thể chối từ. Hãy rủ bạn thân của mình cùng đi lựa đồ để có những gợi ý hữu ích khi mua sắm nhé!

Từ 15 đến 20 điểm: Nguy cấp, bạn đang tiến sát đến tình trạng “cạn túi” và có thể húp mì gói trong vòng một tháng tới nếu cứ vung tay quá trán thế này. Lập ngay danh sách những món cần dùng và chỉ mang vừa đủ số tiền thanh toán, cập nhật thêm vài bí kíp tái chế, tận dụng đồ cũ để tiết kiệm chi phí tối đa.

HI VỌNG VỚI BÀI TRẮC NGHIỆM NHO NHỎ NÀY, KÈM THEO NHỮNG BÍ KÍP TÁI CHẾ, TÁI SỬ DỤNG ĐỒ CŨ HỮU ÍCH SẼ GIÚP BẠN CÂN ĐO TÚI TIỀN HỢP LÍ TRƯỚC THỀM NĂM HỌC MỚI

BẠN THUỘC TRONG MÙA TỰU TRƯỜNG?

Đầu năm học là thời điểm vàng để các câu lạc bộ bắt đầu tung chiêu “dụ ngọt” các bạn tân binh hãy về với đội của mình và cùng

tỏa sáng.

Bạn đang phân vân không biết sẽ “gửi tấm thân” về đâu thì hãy tham khảo ngay gợi ý sau!

Gương mặt tỏa sáng - CLB Văn hóa nghệ thuật:

• Tố chất cần có:

Có năng khiếu, tài lẻ thiên về nghệ thuật: nhảy múa, ca hát, ảo thuật, xiếc… hoặc thể thao.

Không ngại thể hiện tài năng bản thân ở nơi đông người và luôn khao khát trở thành “nam châm” của trái đất.

• Quyền lợi từ CLB:

Được đào tạo bài bản bởi những thầy cô chuyên viên, giao lưu với khách mời nổi tiếng.

Ưu tiên đại diện trường tham gia các cuộc thi tài năng từ cấp quận trở lên.

Đội hình nòng cốt của trường, luôn tỏa sáng trong các buổi lễ hội tưng bừng.

• Tăng tốc chạy:

Cập nhật những xu hướng thời trang, âm nhạc mới (nhưng nhớ chọn lọc phù hợp với văn hóa học đường nhé!).

Không ngại nhấn phím “F5” bản thân để cuộc sống bớt tẻ nhạt.

Bấm nút share những xu hướng mới của mình với mọi người.

1

Đại sứ “bung tim” - CLB Hoạt động xã hội, CLB Thiện nguyện:

• Tố chất cần có:

Luôn tràn đầy nhiệt huyết, năng động và sẵn sàng “lăn xả” trong công việc thiện nguyện.

Bùng nổ ý tưởng mới cho dự án cộng đồng, nghe là muốn tham gia liền.

• Quyền lợi từ CLB:

Trưởng thành hơn thông qua các kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng sống…

Được cấp phiếu chứng nhận “thanh niên chuẩn” và cộng điểm thi đua cá nhân/ tập thể.

Hồ sơ lung linh hơn khi nộp đơn xin học bổng.

• Tăng tốc chạy:

Chăm kết bạn và học thêm kinh nghiệm từ các tình nguyện viên khác.

Luôn cố gắng hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình đúng deadline và sẵn sàng hỗ trợ các thành viên khác.

Nhớ cân bằng tham gia hoạt động với việc học, cái nào cũng quan trọng hết mà!

2

Hoa hậu thân thiện - CLB Báo chí và truyền thông, CLB Giao lưu văn hóa:

• Tố chất cần có:

Yêu thích và đam mê khám phá, tìm hiểu và không ngại va chạm với các nền văn hóa khác nhau.

Có khả năng truyền tải nét đẹp văn hóa của các nước trên thế giới đến mọi người.

Khao khát lan tỏa nguồn cảm hứng đến tất cả mọi người.

• Quyền lợi từ CLB:

Khai phá tất cả thế mạnh của bản thân. Tham gia trải nghiệm thực tế trong nhiều lĩnh vực (cơ sở vững chắc để bạn lựa chọn con đường tương lai của mình).

Tham gia các buổi xem phim, tiệc đổi sách...

Luôn nằm trong tầm ngắm trở thành CTV của các báo teen.

• Tăng tốc chạy:

Phát huy tính hướng ngoại: tham gia các lớp học sáng tạo, lắng nghe và kết nối với mọi người nhiều hơn…

Rèn kỹ năng viết báo, phản biện ngay từ việc ghi chép bài, thuyết trình trên lớp.

Trang bị thêm kỹ năng “tách, tách”, vẽ minh họa… là một lợi thế.

Luôn nằm trong tầm ngắm trở thành CTV của các báo teen.

3

Sau khi tham khảo bảng trên đây mà bạn vẫn chưa chọn được ngôi nhà cho mình thì hãy tham gia Ngày hội chào đón tân binh của các CLB rồi lựa chọn cho mình nơi nào phù hợp nhất. Đừng quan tâm nhiều đến quy mô hay quyền lợi từ CLB mà hãy chú trọng đến việc mình sẽ đóng góp gì cho hoạt động chung của mọi người. Hoặc bạn cũng có thể tham gia cùng lúc nhiều CLB, sau khi cân nhắc lịch học ổn định thì có thể xin rút bớt nhưng vẫn ghi danh trong danh sách CTV dự bị để giữ tình cảm bạn bè.

ĐỪNG QUAN TÂM NHIỀU ĐẾN QUY MÔ HAY QUYỀN LỢI TỪ CLB MÀ HÃY CHÚ TRỌNG ĐẾN VIỆC MÌNH SẼ ĐÓNG GÓP GÌ CHO HOẠT ĐỘNG CHUNG CỦA MỌI NGƯỜI.

ĐO NHỊP TIM TRONG TUẦN HỌC ĐẦU TIÊN

Bạn đã sẵn sàng thành thật trả lời trước những câu hỏi “lắt léo” về cảm xúc những ngày đầu đến trường chưa?

Luật chơi: Với mỗi câu hỏi sẽ có 3 đáp án tương ứng với các số điểm: 1; 0 và -1. Bạn hãy chọn câu trả lời phù hợp với mình nhất bằng cách dùng bút chì chấm vào dấu chấm tương ứng, sau đó nối các điểm thành đồ thị và cộng tổng điểm số lại nhé!

Câu 1: Nghe thông báo thứ hai này bắt đầu đi học, bạn cảm thấy:

(+1) Chờ mãi cũng đã đến ngày đi học rồi, chính thức chấm dứt nỗi buồn chán vì quá rảnh rang từ đây.

(0) Thông báo sao thì cứ vậy mà thực hiện thôi!

(-1) Hè ơi, sao em vội chia tay sớm quá vậy?

Câu 2: Giờ soạn cặp đi học nè:

(+1) Háo hức ngắm nghía chồng tập vở bao đủ màu sắc: “Chuẩn bị đi học thôi!”

(0) Soạn theo thời khóa biểu cho nhanh.

(-1) Một quyển tập học cho n môn, sách giáo khoa xem ké của nhỏ bạn, bút thước mượn thằng ngồi trên.

4

Câu 3: Món đồ bạn hay bỏ sót khi đi học:

(+1) Chẳng bao giờ bỏ sót bài tập hay quên học bài cả.

(0) Chắc là bỏ sót tập phim mới nhất của “ộp-pa”, tối về nhà coi lại cũng được.

(-1) Tập vở, có thêm cuốn sách giáo khoa nữa… ủa bài thu hoạch để đâu rồi ta, sao tìm hoài hổng thấy.

Câu 4: Nơi thường xuất hiện tên bạn nhiều nhất trong trường:

(+1) Trung tâm luyện thi THPT Quốc gia, chuẩn bị vững vàng cho tương lai tỏa sáng.

(0) Một CLB nhỏ bạn rủ tham gia cùng hoặc hội học nhóm của các “chiến hữu”.

(-1) Sổ đầu bài, sổ sao đỏ… lúc nào cũng có tên bạn đứng đầu.

5

Đáp án đây:

Nếu đường đồ thị của bạn đa số chạy phía trên (tức là từ 2 đến 4 điểm):

Bạn luôn tràn đầy nhiệt huyết, tham vọng, ý chí cầu tiến trong học tập không ngừng tăng vùn vụt. Cuộc đời bạn chỉ thực sự nở hoa khi trong tập có nhiều điểm 10 chói lọi, ngày nào mà ẵm điểm 8 thì u ám từ sáng đến chiều. Bạn rất tôn trọng thầy cô và luôn trân quý từng lời dạy, với bạn bè xung quanh thì bạn cũng được nhận xét là hòa đồng. Tuy nhiên, có nhiều lúc mải mê chạy theo thành tích cao mà bạn đã bỏ lỡ rất nhiều cuộc vui cùng hội bạn, hay tham gia các hoạt động ở trường… Bạn chỉ thực sự trưởng thành khi trang bị đầy đủ kiến thức lẫn kỹ năng sống cho mình. Ngày cuối tuần, hãy cất hết sách vở và bước ra ngoài, tung bay cùng hội bạn nhé!

Đường đồ thị của bạn chạy khá đều ở đường mức hoặc chia đều 2 bên (từ -1 đến 1 điểm):

Việc đi học với bạn giống hệt như việc ăn cơm mỗi ngày: không hẳn là vui nhưng lại rất cần thiết. Bạn thường chỉ cố gắng hoàn thành mọi thứ ở mức đạt nên ít có sự bứt phá về kết quả học tập, đôi khi bạn còn cảm thấy mình đang đi lùi khi ngọn lửa nhiệt huyết, siêng năng gần như tắt ngúm. Hãy đốt cháy tình yêu học tập bằng cách tân trang góc học tập, thay đổi cách ghi chép bài màu mè hơn, dùng sơ đồ tư duy…

Ú òa, đường biểu đồ chạy ở phía dưới đường mức (từ -1 đến -4 điểm):

Mỗi ngày đến trường là một ngày cực kỳ chán nản, bạn nằm lăn lóc trên giường mãi cả buổi mới chịu lết xuống để đi đến trường. Nơ-ron của bạn chỉ hoạt động mạnh mẽ nhất khi nghĩ những trò chơi nghịch ngợm trong lớp hay viện lí do cúp học, còn khi bị thầy cô gọi lên trả bài thì… bất thình lình mất nguồn điện. Điều quan trọng nhất của bạn lúc này là nếu chưa tìm được lí do tại sao cần phải đi học thì hãy tự tạo động lực bằng cách tìm ngay một cô nàng BFF sẵn sàng trở thành đôi bạn cùng tiến, tự treo giải thưởng chuyến du hí nước ngoài nếu kết quả thi tốt…

NẾU MỌI THỨ TRƠN TRU THEO Ý MUỐN THÌ CỨ THẾ MÀ TIẾN LÊN, CÒN NẾU GẶP TRỤC TRẶC THÌ BẠN CŨNG ĐỪNG VỘI NẢN LÒNG, VÌ ĐÂY MỚI CHỈ LÀ KHOẢNG THỜI GIAN "ĐỀ-PA" ĐẦU NĂM HỌC THÔI. CÒN RẤT NHIỀU CƠ HỘI ĐỂ BẠN THAY ĐỔI ĐÓ.

LÊN LỊCH HỌC 9 THÁNG NGON LÀNH

Năm học mới đã bắt đầu, nếu không muốn ca “bài ca con cá… sao học hành chán quá” thì bạn cần lên ngay cho mình kế hoạch học tập từ hôm nay.

Tháng 8 – tháng 10: Khởi động

Tổng quan: Bài vở trong thời điểm này còn khá nhẹ nhàng vì kiến thức chưa chuyên sâu và nâng cao, chỉ mới ở dạng cơ bản (riêng

đối với teen cuối cấp thì đây là khoảng thời gian thầy cô thường sẽ giúp bạn ôn lại các kiến thức cũ). Tranh thủ chuẩn bị hành trang học tập thật tốt thôi nào!

Tip tip: Sắm ngay một “thư kí nhắc việc” pinboard với nhiều tiện ích: phân chia công việc theo từng cấp độ để sắp xếp thời gian thực hiện hiệu quả, góc thời khóa biểu, ghi chú bài học cần nhớ, bảng nháp… Bạn có thể tự tay hô biến bằng cách sử dụng mút xốp làm bảng, dùng vải nỉ màu xanh lá làm background và thiết kế các tấm giấy note theo kiểu truyện tranh vui vui giúp thư giãn mỗi khi bạn học tập căng thẳng.

7

Sử dụng đồng hồ đếm giờ để rèn kỹ năng quản lý thời gian học tập hiệu quả, dù cho môn học đó bạn có hứng thú hay không thì vẫn đảm bảo hoàn thành bài tập để nộp vào ngày mai. Ví dụ, bạn dành 25 phút tập trung học bài (nhớ tắt tất cả các thiết bị giải trí nhé!) sau đó nghỉ ngơi khoảng 3-5 phút, rồi lại tiếp tục học các môn khác. Đảm bảo kết quả học tập của bạn sẽ tăng vùn vụt đấy!

Nếu bạn cảm thấy ngột ngạt khi phải vùi đầu vào sách vở trong bốn bức tường thì hãy dời chiếc bàn học của mình đến quán cà phê sách vừa có không gian thoáng, trang trí đẹp mắt, vừa có cả kho sách để bạn tham khảo.

Lên ngay danh sách những bạn học tốt ở từng môn và đừng ngại làm quen, xin thông tin để có thể “alo” ngay khi đang bí đáp án cho bài toán khó hoặc còn nhiều điều lăn tăn về môn địa lí. Tiếp xúc càng nhiều với những bạn thuộc “tốp trên” cũng gợi thêm cho bạn niềm cảm hứng trong học tập.

Ghi vào sổ tay các trang web, forum hoặc fanpage hỗ trợ học tập cho từng môn hoặc các trang thư viện sách điện tử để có thể nhờ bạn bè bốn phương tư vấn khi có thắc mắc.

Tháng 11: Tăng tốc

Tổng quan: Kiến thức nền tích lũy đã đủ, giờ là lúc bạn cần vận nội công để chuẩn bị "chiến đấu" với các bài kiểm tra 15 phút, kiểm tra giữa kỳ và xa hơn là kỳ thi cuối học kỳ (hoặc kỳ thi THPT Quốc gia). Đừng để đến khi bước sang học kỳ 2 mới bắt đầu, rất dễ bị "cá đuối".

8

Tip tip: Dưới đây là bốn "vũ khí" giúp bạn tự tin vượt qua các bài kiểm tra ngon lành cành đào luôn nè:

9

Tháng 12 – tháng 2: Vượt chướng ngại vật

Tổng quan: Trong khoảng thời gian này diễn ra rất nhiều sự kiện, hoạt động sôi nổi trong trường nhưng các bài kiểm tra vẫn không hề buông tha bạn, thậm chí còn đeo bám "dai dẳng" hơn vì học nhanh nhanh để còn… ăn Tết. Nếu không có tinh thần vững vàng và kế hoạch học tập cụ thể thì bạn dễ "té" vào bẫy ăn chơi mà quên nhiệm vụ lắm đấy!

Tip tip: Tập hợp ngay một nhóm "siêu anh hùng" – mỗi thành viên học tốt về một môn học để cùng giúp đỡ nhau đi lên. Để né xa tâm lí "đợi mượn tập chép" thì mỗi bạn sẽ tự giải bài tập ở nhà, câu nào khó thì cùng nhau gỡ bí trong buổi học nhóm và trao đổi thêm các cách giải khác nhanh hơn. Đồng thời tạo quỹ chung, trao thưởng cho các bạn có sự nỗ lực trong học tập và đương nhiên là cũng sẽ có hình phạt cho những ai dùng giờ "dây thun" hoặc "lươi huyền" chuẩn bị bài.

Tháng 3 – tháng 5: Về đích

Tổng quan: Đây là lúc các bạn teen cuối cấp cần đưa ra quyết định quan trọng cho tương lai của mình, còn các bạn lớp 10 và lớp 11 cũng nên sẵn sàng tinh thần và học hỏi kinh nghiệm từ các anh, chị để không bị "hoảng loạn".

Tip tip: Cập nhật những thông tin về cách chuẩn bị hồ sơ, hình thức tuyển sinh, cách tính điểm ưu tiên... trên trang điện tử của Bộ Giáo dục và Đào tạo (moet.gov.vn) và các trang báo chính thống. Tuyệt đối không nghe tin "hành lang" mà lung lay tinh thần nha.

Lên kế hoạch "tác chiến" gấp rút trong khoảng thời gian ôn thi: Chọn lọc nội dung chính để "tu luyện" và nhớ xem lại kiến thức năm lớp 10 và lớp 11 thường bị trôi theo gió bay. Các bạn teen lớp 10 và lớp 11 nên theo dõi các thông tin tuyển sinh, tập luyện giải đề thi... ngay từ bây giờ để tích lũy kiến thức và kinh nghiệm là vừa.

DỰA THEO NHỮNG GỢI Ý TRÊN TỪ ANH CHỊ "CỰU BINH", BẠN CÓ THỂ THAY ĐỔI THỜI GIAN BIỂU HỌC TẬP CHO PHÙ HỢP VỚI ĐIỀU KIỆN THỰC TẾ CỦA BẢN THÂN ĐỂ ĐẠT KẾT QUẢ TỐT NHẤT NHÉ!

LÀM QUEN VỚI THẦY CÔ QUA

Những tuần đầu năm học mới, bạn sẽ được gặp rất nhiều thầy cô bộ môn.

Thay vì mang tâm lí e dè, lo lắng thì hãy mạnh dạn "kết bạn" với thầy cô, trở thành #team_cùng_tiến "bách chiến bách thắng" trong học tập. Tất tần tật những tính cách ẩn của thầy cô sau bục giảng đều sẽ hiện nguyên hình trong từng nét chữ. Bạn nhớ chú ý xem thiệt kĩ nha!

11

12

13

14

Những gợi ý trên đây chỉ mang tính chất tham khảo, vui là chính chứ không phải lúc nào cũng đúng 100% đâu nha.

Thực ra trên bục giảng, các thầy cô sẽ hơi nghiêm khắc, khó tính để teen tập trung học tập tốt hơn, nhưng sau giờ học thì bạn có thể thoải mái tâm sự, đề xuất ý tưởng học đột phá với thầy cô để rút ngắn khoảng cách. Chắc chắn thầy cô sẽ thích lắm đấy!

CÂU HỎI "THẦN THÁNH" CỦA THẦY CÔ

Không phải tự nhiên thầy cô đặt 3 câu hỏi này cho bạn, mà tất cả đều có ẩn ý: Thầy cô đang trao cho bạn chiếc chìa khóa “thần thánh” để có thể mở cánh cửa thành công trong năm học này đấy!

Câu hỏi 1: Các em có muốn trao đổi, đóng góp gì cho việc học không?

Trong những buổi gặp mặt đầu tiên, thầy cô sẽ trao đổi rất nhiều về phương pháp dạy học và cách thức tính điểm để teen hiểu rõ, sau đó sẽ dành thời gian cho các bạn đặt câu hỏi thắc mắc hoặc đóng góp ý kiến.

Tuy nhiên, nhiều bạn sẽ bỏ qua vì cho rằng điều này không quan trọng, cho đến khi gặp “trục trặc” trong việc học hoặc giữa lớp với thầy cô nảy sinh vấn đề chưa hiểu ý nhau thì lại hối tiếc.

15

Bíp bíp: Bạn có thể tham khảo lời gợi ý về phương pháp dạy, tính cách… thầy cô từ các anh chị khóa trước để “ngâm cứu” và chuẩn bị sẵn sàng tư thế học tập phù hợp. Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào cần trao đổi thì hãy tận dụng ngay thời điểm vàng này để được gỡ rối, vì khi đã chính thức bước vào chương trình học thì chẳng có dịp nào đẹp hơn nữa đâu. Còn lỡ “bí” quá thì bạn có thể trao đổi với thầy cô sau giờ học, nhưng nhớ lựa khi thầy cô đang vui để tránh bị “ăn đạn” nhé!

Câu hỏi 2: Cả lớp còn thắc mắc gì về bài học hôm nay không?

Đây là câu hỏi thường được nghe nhiều nhất cuối mỗi buổi học nhưng lại như như “gió thoảng mây bay” chứ chẳng bạn nào quan tâm, vì đa số đều bận dọn dẹp tập vở vào cặp và nghe chuông reo là “bắn” khỏi cổng trường thôi. Nhưng chính điều này đôi khi khiến thầy cô khó chịu và bạn cũng sẽ thiệt thòi khi không tận dụng thời điểm này để gỡ rối những câu hỏi nâng cao, kiến thức bổ sung… có thể ra trong các bài kiểm tra sắp tới.

Bíp bíp: Tận dụng 5 phút cuối tiết học hệ thống lại kiến thức đã tích lũy trong ngày hôm đó và những câu hỏi thắc mắc mà thầy cô chưa kịp giải đáp trong khi giảng bài. Điều này không chỉ giúp bạn hiểu thông suốt bài học mà còn tiết kiệm thời gian học bài ở nhà, chỉ cần xem sơ qua sơ đồ “xương cá” là nhớ ngay bài học.

Câu hỏi 3: Lấy giấy ra và ghi cảm nhận về thầy cô đi nào!

Đây mới là lúc thật sự căng thẳng của cả lớp, nếu nhận xét nhiều điểm trừ quá thì có nguy cơ bị thầy cô “đì” trong học kỳ tới, còn ghi nhiều điểm cộng thì giống “nịnh hót” và cắn rứt lương tâm vì đã dối lòng mình. Bạn nên hiểu đây là cơ hội để bạn phản hồi về phong cách dạy, cách tính điểm… sau một thời gian trải nghiệm thực tế, có gì chưa phù hợp thì cả thầy và trò cùng điều chỉnh để có thể tiến xa trong học kỳ tới.

16

Bíp bíp: Bạn hãy ghi điểm cộng trước và ghi điểm trừ sau (có thể ghi theo cảm nhận bản thân hoặc đánh giá chung thái độ học tập của cả lớp). Hãy ghi thật rõ và chi tiết, tập trung nhiều về hướng thay đổi sắp tới của thầy và trò sẽ đem lại hiệu quả gì, thầy cô sẽ thích lắm đấy! Có thể tặng cho bạn điểm cộng vì tính sáng tạo trong học tập.

Nếu không muốn thầy cô im lặng hoặc “độc tấu” trên bục giảng thì bạn hãy mạnh dạn chia sẻ để rút ngắn khoảng cách thầy trò nhé!

GHI CHÚ

Bí kíp "húp trọng" điểm 10

NHỮNG TIẾT HỌC "TRÊN 9 TẦNG MÂY"

Không cần bay đâu cho xa mà bạn vẫn có thể gom được một rổ kiến thức cùng những cảm xúc hào hứng, hồi hộp, bất ngờ khi tham gia các tiết học dự án - mô hình học thực tế đang được nhiều trường THPT khắp cả nước áp dụng cho teen.

“Bùa choáng” ở tiết học dự án

17

18

Các tiết học dự án đang chiếm ưu thế với những điểm cộng tích cực, mang lại hiệu quả hơn nên đang được nhân rộng ở các trường THPT, khơi gợi cảm hứng học tập của học sinh. Tuy nhiên, tùy vào điều kiện thực tế bản thân mà mỗi bạn sẽ cân nhắc, lựa chọn phương pháp học tập phù hợp.

Alo, tổng đài lớp học dự án xin nghe!

Tất tần tật những thắc mắc xung quanh tiết học dự án sẽ được các chuyên gia là thầy cô và các bạn từng tham gia chia sẻ tận tình ngay sau đây:

• Học dự án phải làm phim, làm báo tường, thu thập thông tin… vừa cực, vừa tốn nhiều thời gian nữa thì sao kịp học bài mấy môn khác?

Đối với tiết học dự án thì không có thời gian cố định nên mình có thể chủ động sắp xếp lịch học nhóm cho phù hợp. Mọi người sẽ tận dụng giờ ra chơi để hội ý và tìm tư liệu, mỗi tối sau khi làm bài tập thì dành chút thời gian chuẩn bị từng phần việc đã được chia nhỏ để

đến ngày cuối tuần đi quay phim, dựng phim… Chỉ cần lên kế hoạch một cách khoa học thì sẽ không bị “lấn sân” sang các môn khác đâu. Với lại thầy cô không yêu cầu sản phẩm của tụi mình phải quá xuất sắc, nhất là về mặt kĩ thuật mà chỉ cần truyền tải thông điệp chạm được đến trái tim người xem, có gì khó thì thầy cô sẵn sàng trợ giúp ngay.

19

• Nhưng có nhiều kỹ năng như dựng phim, viết báo, thiết kế poster… không nằm trong chương trình học thì làm sao tụi mình biết cách làm?

Ngoài việc tìm và chia sẻ các trang thông tin uy tín, cô còn nhờ các anh chị cựu học sinh đang làm việc ở các lĩnh vực báo chí – truyền thông về trường chia sẻ những kinh nghiệm thực tế giúp đàn em nắm rõ hơn cách thức thực hiện, hoàn thành bài tốt hơn. Đây còn là lời gợi ý để các bạn có những định hướng nghề nghiệp tương lai cho mình nữa đó.

• Mình được tự do nêu quan điểm cá nhân nhưng có khi nào “vượt rào” trở thành ý kiến tiêu cực không?

Các bạn sẽ được thông báo đề tài để có thời gian suy nghĩ, chuẩn bị sườn bài ở nhà. Đến buổi training thì những ý kiến, quan điểm của các bạn sẽ được thầy cô lắng nghe và chỉnh sửa, nếu “lạc đường” thì sẽ được định hướng lại ngay cách thể hiện đúng theo yêu cầu của đề tài. Đặc biệt, trong suốt quá trình thực hiện luôn có thầy cô theo sát hỗ trợ đảm bảo cho ý kiến của bạn nêu lên có tính logic và thuyết phục hơn nên không phải lo lắng quá nhiều nhé.

TIẾT HỌC DỰ ÁN KHÔNG CHỈ LÀ SỰ ĐỔI MỚI VỀ PHƯƠNG PHÁP DẠY VÀ HỌC MÀ CÒN LÀ LIỀU THUỐC VITAMIN GIÚP TEEN THAY ĐỔI THÁI ĐỘ HỌC TẬP TỪ THỤ ĐỘNG SANG CHỦ ĐỘNG TRAU DỒI KIẾN THỨC VÀ NHÂN CÁCH, NHƯ VẬY MỚI CÓ THỂ GẶT HÁI NHIỀU THÀNH CÔNG TRÊN CON ĐƯỜNG PHÍA TRƯỚC.

ĐIỂM 10 TRONG TẦM TAY

Bỏ túi ngay bí kíp "húp trọn" kiến thức và ẵm điểm 10 ngon lành nè teen

Học Văn xuất sắc như "thánh thơ"

Thay vì đọc ê a từng câu, học thuộc lòng đúng từng chữ trong các bài văn mẫu thì bạn có thể gom gọn nội dung, ý phân tích, cảm nhận và phóng tác thành các câu thơ ngắn theo thể lục bác, pha thêm chút "vitamin cười" cho dễ nhớ.

Bí kíp "ninh nhừ" ngoại ngữ

Nhiều bạn thường có tâm lí thích rinh rất nhiều sách tiếng Anh luyện thi các kiểu rồi chỉ chăm chăm học ngữ pháp mà bỏ qua kỹ năng nghe, nói vốn quan trọng không kém. Hãy thay đổi tư duy và cách học ngay hôm nay, bằng cách luyện nghe các chương trình giải trí nước ngoài hoặc xem phim chiếu rạp không cần Vietsub, tự phỏng đoán nghĩa từ mới thông qua đại ý của câu chứ đừng quá lệ thuộc vào cuốn từ điển... Tấm bằng chỉ có giá trị khi bạn có thể ứng dụng ngoại ngữ vào trong cuộc sống nhé!

Tô màu trí nhớ bằng "cây cầu vồng"

Sau mỗi bài học, bạn hãy dành chút thời gian vẽ sơ đồ tư duy để dễ dàng ghi nhớ các công thức, nội dung chính. Tuy nhiên, có nhiều bạn thích màu mè hoặc có dư thừa hoa tay nên cứ vô tư "ngoáy bút" đến khi nhìn lại thì ôi thôi giống y chang mạng nhện bảy màu vậy, huhu. "Chiêu trị" là phác thảo sơ đồ tư duy bằng cách gạch đầu dòng các ý chính của bài (cách này cũng giúp bạn ghi bài ở lớp nhanh hơn đấy!). Sau đó, vẽ nháp bằng bút chì và chỉ dùng tối đa 5 màu sắc để tô phân biệt ý chính, ý phụ.

20

Học bài như "thánh hiền"

Khi xem phim cổ trang, hẳn nhiều bạn sẽ thấy các bậc hiền nhân ngày xưa thường đốt đèn, xông tinh dầu trong phòng và cầm sách đi qua đi lại đọc lẩm nhẩm. Đấy là một phương pháp học cực kỳ hiệu quả mà nhiều bạn đã áp dụng (trong đó có tớ) và đã thành công. Theo khoa học chứng minh, mùi hương cũng như không gian xung quanh mà bạn cảm nhận khi học bài sẽ kích thích làm tăng khả năng ghi nhớ thông tin nhiều hơn.

Mỗi khi quên bài, bạn chỉ cần mường tượng đến mùi hương, không gian đó thì tự động não sẽ gợi nhắc lại kiến thức liên quan.

Không bỏ qua phần đọc thêm

Tuy có in kèm theo bài học trong sách nhưng thường bị teen bấm nút "next" vì nghĩ rằng đây chỉ là phần bổ sung thêm, thầy cô không yêu cầu thì cần gì quan tâm chi cho mệt não.

Tip tip: Thực sự bạn đang bé cái lầm rồi vì những câu hỏi nâng cao, ghi điểm số quyết định trong các bài thi thường lấy từ những phần có vẻ không quan trọng này. Hãy dành chút thời gian để đọc và nghiền ngẫm, đây cũng là ví dụ trực quan để bạn có thể dẫn chứng trong bài làm mà không lo sợ sai.

21

TUYỆT ĐỈNH BÍ KÍP HỌC THÊM HIỆU QUẢ

Gợi ý cho bạn 4 kênh học thêm siêu hiệu quả để bạn tích lũy thêm kiến thức nhé!

Kênh 1: Học trên truyền hình

22

Bí kíp:

• Các đoạn clip này thường được đăng lại trên Youtube nên bạn có thể downlload về để học mọi lúc mọi nơi. Lần đầu xem mà chưa

hiểu thì xem lại nhiều lần, kiến thức sẽ dần dần in sâu trong tiềm thức của bạn.

• Rủ bạn bè xem chung và thi ai giải bài nhanh và chính xác nhất (trong thời gian quy định của clip) sẽ được bao một ly trà sữa. Tada, vậy là có thêm động lực học tập rồi nha!

Kênh 2: Lớp học trực tuyến

23

Bí kíp:

• Mỗi tuần dành 2-3 buổi cố định để đăng ký học online.

Chọn lọc nội dung mà mình chưa nắm vững, cần rèn luyện thêm để tránh rút ví vô lí.

• Đổi mới password tất cả tài khoản mạng xã hội trên 10 ký tự (chữ, số, in hoa… tá lả tùy thích, càng khó nhớ càng tốt). Sau đó copy qua trang word rồi khóa file đó lại. Giờ thì bạn có thể tập trung học rồi, vì dù có muốn kiểm tra facebook thì cũng đâu có nhớ mật khẩu để mở, hehe. Khi nào học xong thì đổi lại dùng bình thường.

• Lập một group giao lưu, học tập trên facebook để kết nối mọi người trong lớp.

Kênh 3: Tham gia các CLB học thuật ở trường

23_1

Bí kíp:

• Chuẩn bị kĩ kiến thức cần thiết trước các buổi sinh hoạt theo từng chuyên đề cụ thể. Kiến thức nào còn mới mà bạn chưa có dịp đụng tới thì có thể nhờ các anh, chị lớp trên hướng dẫn thêm.

• Luôn niệm chú: “Học là chính, vui chơi là phụ” trong suốt buổi sinh hoạt.

• Sau buổi sinh hoạt, hỏi mượn tài liệu về nhà tự nghiên cứu thêm. Bạn có thể chủ động đề xuất chủ đề cho những buổi sinh hoạt sau bằng những vấn đề mình còn thắc mắc hoặc rất tâm đắc trong lòng, muốn chia sẻ với mọi người.

Kênh 4: Tự mua sách về… luyện công

24

Bí kíp:

• Nên chọn mua sách của các NXB uy tín.

• Mỗi ngày bạn chỉ nên đọc 3-5 trang chuyên về một vấn đề để có thời gian “ngấm” kiến thức, hiểu và nhớ lâu hơn.

• Xé các trang đề thi tham khảo ra, cho vào phong bì kín, trộn lẫn rồi phân loại thành từng môn học. Mỗi tuần làm từ 1-2 đề/ môn và canh đồng hồ đúng theo quy định phòng thi.

• Cất điện thoại vào tủ và bấm ổ khóa, đưa chìa khóa cho mẹ giữ để tập trung làm bài tốt hơn. Khi nào làm bài xong thì tha hồ nghịch “dế”.

• Đưa bài cho “ấy ơi” chấm điểm theo đáp án có kèm trong sách, nếu dưới điểm chuẩn thì bị cấm túc không liên lạc một tuần, hoặc “trả công” bằng một đĩa gà rán to oành (không lo học thì sớm muộn gì cũng thành cái bang thôi, hehe).

• Câu hỏi nào khó, không hiểu thì có thể đem lên lớp hỏi thầy cô sau giờ học.

Có rất nhiều bạn chia sẻ đi học thêm chủ yếu để trấn an tinh thần hoặc có thêm thời gian cặp bè, cặp bạn, mong chờ được thầy cô “hé lộ” dạng đề kiểm tra để đạt điểm cao… chứ tích lũy kiến thức thực sự cho bản thân không nhiều. Nguyên nhân là do bạn không xác định được “lỗ hổng” kiến thức của mình nên thầy cô dạy đến đâu thì bạn “bơi” theo đến đó. Cách tốt nhất để phát huy tác dụng

các kênh học thêm trên đây chính là bạn hãy xem lại các bài kiểm tra trên lớp, phần nào mình còn làm sai tức là kiến thức phần đó chưa nắm vững thì bổ sung ngay tức thì. Còn các kiến thức mới, nâng cao thì có thể từ từ học sau vì nếu không có nền móng vững chắc thì sao xây nhà cao tầng được, đúng không bạn?

CÁC KIẾN THỨC MỚI, NÂNG CAO THÌ CÓ THỂ TỪ TỪ HỌC SAU NẾU KHÔNG CÓ NỀN MÓNG VỮNG CHẮC THÌ SAO XÂY NHÀ CAO TẦNG ĐƯỢC, ĐÚNG KHÔNG BẠN?

THUYẾT TRÌNH HAY NHƯ TỔNG THỐNG MỸ - BARACK OBAMA

Tháng 6/2016, tổng thống Mỹ, Barack Obama đã có buổi diễn thuyết cực kỳ hay và sinh động, đã làm "rung rinh" hàng triệu trái tim người Việt Nam.

Bạn cũng muốn cải thiện kỹ năng nói trước đám đông của mình? Hãy ghi ngay vào sổ tay bí kíp diễn thuyết không thể đỉnh hơn của người đàn ông "quyền lực nhất thế giới" này nhé!

Chuẩn bị nội dung – Bệ phóng thành công

Tổng thống đã làm: Để có thể nói liên tục trong vòng 30 phút và không vấp bất kỳ lỗi nào, sử dụng tất cả thông tin từ văn hóa, nghệ thuật đến lịch sử làm dẫn chứng sinh động và thuyết phục cho bài diễn thuyết, tổng thống Obama chắc chắn đã dành nhiều thời gian nghiên cứu, tìm hiểu về đất nước Việt Nam.

25

Nếu tinh ý, bạn còn có thể nhận ra vị tổng thống này đã cố gắng phát âm các tên riêng của Việt Nam rất rõ ràng và đúng âm điệu, kể cả dấu nặng là một trong những thử thách với người nước ngoài nhưng vẫn được đọc trơn tru không khác gì người Việt.

Tip tip: Việc chuẩn bị kĩ càng từ nội dung đến hình thức trình bày đều rất quan trọng. Bạn nên xác định rõ đối tượng nghe là ai, chủ

đề mình sẽ nói là gì và khoảng thời gian thuyết trình để có thể lên sườn bài, chắt lọc những ý đắt nhất nhằm ghi điểm cộng. Đừng quá tham lam ôm hết mọi câu từ rất dễ khiến cho bạn bị rối và nói lan man sang những nội dung hổng liên quan đến chủ đề.

26

Mở đầu bằng cách kể chuyện

Tổng thống đã làm: Mọi người thường nghĩ mở đầu một bài diễn thuyết của người đàn ông "quyền lực nhất thế giới" sẽ là một câu nói mang đậm tính triết lí sâu xa, nhưng tổng thống Mỹ - Barack Obama đã làm mọi người bất ngờ khi bắt đầu bằng câu chuyện về trải nghiệm thú vị của ông khi đi ăn bún chả và uống bia Hà Nội ngon thế nào. Chỉ nhiêu đó thôi cũng đủ "bắn rụng tim" người nghe, khiến mọi người cảm thấy sao vị tổng thống này gần gũi và bình dị quá. Và cứ như thế, cả khán phòng bị cuốn theo bài diễn thuyết hồi nào hổng hay luôn í!

Tip tip: Mở đầu bài thuyết trình bằng cách kể một câu chuyện là một cách xưa cũ nhưng không dễ áp dụng. Nếu không khéo thì bạn sẽ dễ đưa người nghe đi vòng vòng ngoài rìa mà không đi vào chủ đề cần bàn và gây ấn tượng hổng đẹp. Hãy tìm điểm chung lớn nhất giữa chủ đề và sự quan tâm của người nghe, từ đó kể câu chuyện liên quan tạo sợi dây liên kết (trong khoảng thời gian 3-5 phút là đủ).

Giao lưu – đến gần hơn với thính giả

Tổng thống đã làm: Trong buổi gặp gỡ và nói chuyện với các thành viên của chương trình Sáng kiến Thủ lĩnh Trẻ Đông Nam Á (YSEALI), tổng thống Obama đã đề nghị Suboi đọc rap một câu ngắn bằng tiếng Việt ngay khi nghe cô giới thiệu về nghề nghiệp của mình. Và tổng thống đã không ngại ngần chia sẻ: "Dù khônghiểu nhiều nhưng tôi cảm nhận sự kết nối và cảm thấy gần gũi với các bạn hơn."

Tip tip: Tương tác với người nghe giúp cho buổi thuyết trình của bạn trở nên sinh động và thu hút hơn.

Hãy dành thời gian cho mọi người phát biểu, đóng góp ý kiến hoặc bạn có thể chủ động tổ chức trò chơi giao lưu để ghi điểm. Có thể bài nói của bạn có chút sai sót nhưng chính sự nhiệt tình sẽ bù đắp lại tất cả.

Kết hợp với ngôn ngữ cơ thể

Tổng thống đã làm: Không chỉ nói và nói mà tổng thống Obama còn minh họa rất sinh động bằng những cử chỉ tay, ánh mắt. Ông thường đưa mắt nhìn bao quát khán phòng và chỉ dừng lại với những đối tượng được đề cập trực tiếp hoặc gián tiếp trong bài nói. Khi nói nước Mỹ sẽ đồng hành vững chắc cùng người Việt trẻ trên con đường tương lai, vị tổng thống đã nắm chặt hai bàn tay với nhau thể hiện sự gắn kết bền vững.

Tip tip: Nếu chưa quen với việc nhìn mọi người thì có thể đưa tầm mắt hướng xuống cuối lớp và di chuyển qua lại để tạo cảm giác tương tác ảo cho người nghe. Còn cử chỉ đôi tay nên tập trung minh họa cho lời nói để tăng tính thuyết phục, hành động dứt khoát, tránh múa may quay cuồng và trở thành con rối trong buổi thuyết trình nhé!

27

GHI CHÚ

Sống ngon lành ở trường trung học

NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NÊN BỎ QUA Ở TRƯỜNG

Có rất nhiều quyền lợi mà teen mình thường hay “ngó lơ trái bơ” trong trường khiến mỗi ngày đến trường đôi khi trở nên kém vui. Bạn hãy kiểm tra xem mình có đang quên điều gì không nhé!

Ô lời phê bỏ ngỏ

Điều trông chờ nhất sau khi làm bài kiểm tra là gì? Ắt hẳn 99% teen sẽ trả lời là điểm số quan trọng nhất, mà quên đi kế bên là ô lời phê của giáo viên còn đang bỏ ngỏ. Điều này đôi khi khiến việc học của bạn “dậm chân tại chỗ” bởi vì nếu điểm thấp thì bạn dễ dàng biết được lí do thông qua những đường gạch chéo sai để rút kinh nghiệm, nhưng khi đạt điểm cao thì hổng có lời nhận xét, khó mà biết được những điểm mạnh của mình để phát huy.

Tip tip: Đôi lúc thầy cô bận rộn với công việc mà quên ghi lời nhận xét thì bạn nên chủ động hỏi thăm để có thêm động lực, lời khuyên hữu ích tiến lên trong học tập nhé!

Không phát biểu đâu, ngại lắm!

Đây là một hiện tượng tâm lí rất teen thường thấy trong lớp học, thầy cô hỏi không ai dám giơ tay phát biểu mà ngồi chờ được gọi đến tên hoặc trả lời nhỏ to phía dưới lớp. Điều này đôi lúc khiến nhiều bạn cảm thấy khó chịu vì lãng phí thời gian, còn thầy cô nhầm tưởng bạn đang nói chuyện riêng trong lớp. Riêng bạn thì đã bỏ lỡ nhiều cơ hội thể hiện năng lực của mình trước lớp và ghi điểm cộng với thầy cô.

Tip tip: Hãy hít thở thật sâu và tự tin xung phong phát biểu, nếu bạn có trả lời sai thì cũng không sao vì đã có tinh thần ham học hỏi bù đắp lại rồi, chắc chắn thầy cô sẽ rất hoan nghênh và không trừ điểm bạn đâu, yên tâm nha!

Chọn mặt gửi vàng

Trong các cuộc họp bầu ban cán sự lớp, cán sự đoàn, nhiều bạn có tâm lí bỏ phiếu đại cho xong việc, không màng đến chuyện ngày sau. Đến khi xảy ra bất đồng chính kiến, mâu thuẫn trong lớp thì lại hối hận: “Tại sao ngày xưa mình không suy nghĩ kĩ trước khi bỏ phiếu?” Việc bỏ phiếu thiếu trách nhiệm chính là bạn đã từ chối quyền lợi chính đáng của mình.

Tip tip: Việc “chọn mặt gửi vàng” rất quan trọng vì ban cán sự sẽ là người đại diện làm cầu nối giữa Đoàn trường, thầy cô với các thành viên trong lớp. Nên tìm hiểu và suy nghĩ kĩ (có thể tổ chức buổi họp mặt tranh cử, cuộc thi tài năng nho nhỏ giữa các ứng cử viên), nhờ thầy cô tham vấn để chọn người đúng đắn.

Hòm thư góp ý “ngủ quên”

Mỗi khi có điều gì không hài lòng trong học tập hoặc cơ sở vật chất của trường, nhiều bạn thường có tâm lí thích “trải nỗi lòng” trên confession để nhận được những comment đồng cảm từ bạn bè xung quanh. Tuy nhiên, điều này chỉ giúp bạn giải tỏa bức xúc trong khoảng thời gian ngắn nhưng không giải quyết được tận gốc vấn đề. Đôi khi còn gây ra những hậu quả không hay do việc lan truyền trên mạng theo kiểu tam sao thất bản, rất khó kiểm soát.

28

Tip tip: Hòm thư góp ý chính là cầu nối giữa teen với thầy cô và nhà trường. Bạn nên gửi ý kiến của mình thông qua hòm thư để các thầy cô có cơ sở giúp bạn giải quyết các vấn đề trong thời gian sớm nhất.

Im lặng trong buổi họp phụ huynh

Nhiều teen thường nhắn nhủ ba mẹ khi đi họp phụ huynh lắng nghe cô thông báo những điều cần lưu ý, đóng các khoản tiền mà… ngó lơ việc đóng góp ý kiến vì tâm lí sợ bị "đì" trong lớp học. Điều này ngược hoàn toàn với mục đích của buổi họp giữa kỳ và cuối kỳ là trao đổi ý kiến, tăng tính tương tác giữa nhà trường với phụ huynh.

Tip tip: Bạn có thể trao đổi trước nội dung buổi họp và nhớ phân tích rõ ngọn nguồn sự việc để ba mẹ hiểu vấn đề. Nếu được thì bạn xung phong hỗ trợ thầy cô chuẩn bị buổi họp, vừa được nắm rõ tình hình vừa ghi thêm điểm cộng nhé!

CHỐNG LẠI "MAFIA" TRONG TRƯỜNG HỌC

Trong thời gian gần đây, hàng loạt các clip quay các vụ đánh nhau của học sinh ở các trường tại nhiều tỉnh thành. Có nhiều vụ được lan truyền trên mạng xã hội đã gây phẫn nộ trong cộng đồng teen, nhiều bạn kể lại: "Tụi em chỉ biết ôm mặt, ôm đầu để tránh đòn" cho thấy kỹ năng tự vệ trước bạo lực học đường của teen còn thiếu.

Không trả lời tin nhắn cũng bị đánh

Nếu trước đây, nguyên nhân ẩu đả của học sinh thường bắt nguồn từ những lần gây hấn, tranh giành ngôi vị "chị đại/ đại ca" tự phong trong trường, bắt ép tống tiền… mang tính chất nghiêm trọng thì giờ đây teen có thể đánh nhau vì bất kỳ lí do gì: đi ngang qua lỡ nhìn vào mắt nhau, đánh; mình chào bạn mà bạn không chào mình, đánh; thậm chí trong vụ việc ở Nghệ An chỉ đơn giản là bạn bè không trả lời tin nhắn trên facebook cũng hẹn nhau ra trước cổng trường mà đánh… chỉ cần "mình thích thì mình đánh thôi". Nhiều "đại ca" tuổi teen còn có hành động lột đồ dằn mặt, nhét cát vào miệng… khiến nạn nhân không chỉ bị thương mà còn khủng hoảng về tâm lí, sợ đến nỗi không dám đi học.

"Thật ra, đằng sau những nguyên nhân tưởng chừng vô thưởng vô phạt ấy là tâm lí thích thể hiện cái tôi của mình và muốn được mọi người tung hô. Chính từ sự ích kỉ của bản thân nên nhiều bạn không ngần ngại "đổ máu" và còn hào hứng quay clip lại, làm bằng

chứng khoe “chiến tích” với mọi người. Thông qua hiệu ứng lan truyền (share clip đánh nhau) trên mạng xã hội thì niềm khao khát nổi (tai) tiếng, thể hiện đẳng cấp ngày càng tăng khiến nhiều bạn “bị” sống trong ảo tưởng. Đến khi xảy ra bạn “bị” sống trong ảo tưởng. Đến khi xảy ra hậu quả nghiêm trọng, bị nhà trường kỉ luật, mọi người khiển trách mới sực tỉnh, hối hận vì hành động của mình thì cũng đã muộn” – Bạn Thanh Tuyền (Cử nhân khoa Tâm lí, trường ĐH Sư Phạm TP.HCM) chia sẻ.

Nạn nhân và người ngoài chưa chắc vô can

Về phía nạn nhân đôi khi cũng không… vô can như mọi người nghĩ. Những bạn bị bắt nạt thường sẽ có tâm lí và hành động kiểu: “Em sợ bị nhóm bạn đó đánh nữa nên không kể chuyện với ai là mình bị đánh, chỉ nói mình bị ngã xe…”.

Chính thái độ sợ hãi, im lặng không dám lên tiếng của các bạn đó đã tiếp tay cho “chị đại/ đại ca” trong trường càng có thêm cơ hội thuận lợi để lộng hành, bắt nạt tiếp trong thời gian dài.

Theo luật sư Nguyễn Văn Đức (Đoàn luật sư TP.HCM) tư vấn thêm thì đối với các bạn đứng ngoài xem, hò reo cổ vũ hoặc quay clip tung lên mạng để câu like mà không có hành vi ngăn cản khi có đủ điều kiện (ví dụ: có bảo vệ trường/ dân phòng ở gần đó mà không chạy đi báo) cũng có thể bị xử phạt hành chính về tội cổ xúy, kích động bạo lực xảy ra. Đây là một hành vi vô cảm đáng bị xã hội phê phán.

Hãy can đảm lên tiếng để bảo vệ bản thân và chống lại tình trạng bạo lực học đường như câu danh ngôn “không ai được quyền làm tổn thương tôi khi tôi chưa cho phép”, bạn nhé!

29

29_1

Trắc nghiệm vui: Bạn có phải là “hoa hậu thân thiện”?

Hòa đồng với mọi người xung quanh giúp bạn có thêm động lực và sự hỗ trợ để vượt qua mọi khó khăn.

Thử kiểm tra xem bạn có đạt chuẩn "hoa hậu" thân thiện chưa nhé!

• Câu 1: Có bao nhiêu % bạn bè trên facebook của bạn có thật ngoài đời?

A. Khoảng 30% trong số hơn 2000 bạn bè có trong friendlist của tớ.

B. Khoảng 80% vì có những bạn thân từ thuở mẫu giáo, cấp 1 rất ít khi gặp mặt.

C. 100% luôn nhé vì tớ không có thói quen Add friend người lạ.

• Câu 2: Cô bạn thân rủ tham gia buổi diễn thuyết về một vấn đề hoàn toàn mù tịt với bạn. Bạn sẽ:

A. Mở ngay điện thoại tra Google hoặc Wikipedia để tìm hiểu thông tin về vấn đề đó.

B. Chờ xem trong hội bạn có ai đi chung nữa không rồi mới quyết định.

C. Dù không hứng thú lắm nhưng vẫn mỉm cười và chấp nhận đi chung cho có tụ.

• Câu 3: Trong lớp học tiếng Anh, cả lớp cùng thảo luận về bộ phim yêu thích. Bạn sẽ:

A. Hào hứng chia sẻ về bộ phim yêu thích của mình.

B. Giơ tay đầu tiên.

C. Lắng nghe chia sẻ của mọi người xung quanh.

• Câu 4: Bạn cảm thấy thoải mái nhất là khi:

A. Xách ba lô lên và đi bất cứ đâu.

B. Đeo tai nghe và ngồi một mình ở quán cà phê.

C. Ở cạnh những người bạn thân thiết nhất.

32

Tính điểm:

• **Nếu bạn có từ 4 – 6 điểm:** Bạn thích “tự thân vận động” và tận hưởng cuộc sống của riêng mình.

Những buổi tiệc tùng sôi động dường như là khái niệm hoàn toàn xa lạ với bạn. Bạn thường sống nội tâm, khép kín và tự đặt ra giới hạn cho các mối quan hệ xã hội tạo thành vòng bảo vệ an toàn cho mình. Nhưng chính vì thế mà bạn đã tự giới hạn những cơ hội và kỹ năng của chính mình rồi đó. Hãy tự tin, hòa đồng hơn nữa đi nào.

• **Nếu bạn có từ 7 – 9 điểm:** Bạn thuộc tuýp người dễ hòa đồng, dễ dàng kết bạn với mọi người xung quanh nhưng để kết thân thì hơi khó. Bởi vì tính khí của bạn khá thất thường giống thời tiết đang nắng chang chang bỗng đổ mưa cái ào khiến mọi người khó có thể “hòa chung nhịp tim” với bạn. Bạn nên điều chỉnh lại suy nghĩ của mình về mọi việc theo hướng tích cực hơn, tạo dấu ấn sâu đậm với các mối quan hệ hiện có sẽ đem đến cho bạn nhiều niềm vui bất ngờ.

• **Nếu bạn có từ 10 – 12 điểm:** Ở đâu có bạn, ở đó có tiếng cười giòn tan và sự sôi động. Bạn được ví như viên thuốc Vitamin C[ười] và Vitamin H[ạnh phúc] khi mang đến sự thoải mái cho người khác.

Bạn thích tự lên kế hoạch cho cuộc sống riêng của mình, luôn biết khi nào thì nên tiếp tục đi hay khi nào thì cần dừng lại đúng lúc.

Bởi vậy thần may mắn và thành công liên tục mỉm cười với bạn, bất ngờ chưa?

HÒA CHUNG NHỊP TIM THIỆN NGUYỆN

Nhiều trường đều có kế hoạch tổ chức chương trình ca nhạc gây quỹ hỗ trợ các bạn học sinh có hoàn cảnh khó khăn đến trường. Thay vì nhiệt tình chung tay góp sức, chia sẻ khó khăn với bạn bè kém may mắn hơn mình thì nhiều bạn lại có những hành động không hay cho lắm!

Không có thần tượng thì tẩy chay luôn

Mọi năm trường đều có chương trình ca nhạc gây quỹ hỗ trợ thiện nguyện nhưng năm nay lại bị "bể show" từ lúc kêu gọi tham gia chỉ vì không có ngôi sao mà nhiều bạn yêu thích. Có bạn không mua đã đành mà còn nhắn các bạn khác "tẩy chay" không mua vé để gây sức ép lên BTC phải mời được những ca sĩ nổi tiếng nhất hiện nay. Và kết quả thì số lượng vé không đạt mức tối thiểu nên phải hủy chương trình khiến nhiều teen nuối tiếc vì lỡ mất cơ hội vui chơi cùng bạn bè.

Nhắn nhỏ teen nghe: Đúng là khi rút ví mua vé thì bạn có quyền đòi hỏi được xem show chất lượng nhưng cần chú ý là phần lớn giá trị của tấm vé đều được xung vào quỹ thiện nguyện, chứ không phải là lợi nhuận của BTC thu về. Và ngoài vấn đề kinh phí thì không gian, thời gian tổ chức, xin giấy phép, giá vé… cũng có những hạn chế nhất định nên BTC phải cân nhắc làm sao tổ chức được chương trình chất lượng nhưng giá vé không quá mắc, phù hợp với túi tiền của teen. Nếu không có nhu cầu thưởng thức thì bạn có thể trích khoản nhỏ mua vé ủng hộ rồi tặng bạn bè trong lớp làm quà cuối năm sẽ tuyệt vời hơn việc góp sức "phá show" ý nghĩa này nhỉ?

Khó chịu với tiết mục "nhà vườn"

Bên cạnh các tiết mục của thần tượng còn có các tiết mục trình diễn "nhà vườn" của teen. Nhiều lớp vừa chuẩn bị trình diễn thì các bạn khán giả ở dưới la ó, phản đối và thậm chí còn đứng lên bỏ về vì "mấy tiếc mục đó có gì đáng xem", "nghĩ sao lên giành sân khấu với sao vậy trời"… hoặc chạy theo chụp hình với sao khiến cả nhóm xuống tinh thần kinh khủng. Nhưng dù có buồn đến mấy, các bạn ấy vẫn phải trình diễn theo thứ tự kịch bản chứ nếu không thì sân khấu sẽ "bị động", vì nghệ sĩ chưa kịp đến do chưa tới giờ diễn.

Bạn có tin nhắn: Các tiết mục của teen được chọn trình diễn trong chương trình đều đã được thầy cô kiểm duyệt, đảm bảo chất lượng chuẩn ISO, nhưng nếu so sánh với các tiết mục của nghệ sĩ chuyên nghiệp thì không hợp lí chút nào. Thay vì chê bai thì bạn nên bấm like vì các bạn í đã phải tốn nhiều công sức tập luyện sau giờ học để góp dấu ấn riêng của trường trong chương trình. Và hãy xem tiết mục “nhà vườn” là giây phút tạm lắng để “nghỉ xả hơi” sau những tiết mục “lên nóc nhà” của thần tượng, như vậy thì mới sung sức hò reo đến cuối chương trình được chứ!

Khuôn mặt đáng thương

Không phải là những gương mặt nhăn nhó của teen khi chen nhau lấy xe ra về mà là những lưng áo ướt đẫm của các bạn trong BTC khi phải ở lại xếp ghế vào kho, các cô lao công phải dọn cả sân trường đầy rác do nhiều bạn thiếu ý thức thản nhiên đi về như không hề có chuyện gì xảy ra. Nhiều lúc mệt mỏi muốn buông xuôi nhưng vẫn phải cố làm vì nếukhông thì năm tới sẽ không được tổ chức nữa. Khi đó không chỉ các bạn có hoàn cảnh khó khăn mà nhiều bạn có nhiệt huyết sẻ chia chắc cũng sẽ buồn lắm!

Bí kíp: Cách để trở thành người có văn hóa đẹp: Đứng lên xếp chồng ghế gọn lại một chỗ, mất 10 giây. Đem rác xung quanh vị trí ngồi của mình bỏ vào thùng, mất 20 giây. => Thay vì vội vàng ra lấy xe chen lấn đến chảy cả mỡ thì hãy nán lại phụ mọi người dọn dẹp một tay, khi đó chương trình thiện nguyện sẽ trở nên ý nghĩa hơn nhiều.

HÃY LÀ MỘT KHÁN GIẢ VĂN MINH ĐỂ CÙNG CHIA SẺ VÀ LAN TỎA NIỀM VUI VỚI MỌI NGƯỜI XUNG QUANH MÌNH, TEEN NHÉ!

ĐỂ KHÔNG E NGẠI TRONG HỘI TRẠI

Bên cạnh niềm háo hức thì teen cũng có không ít nỗi lăn tăn khi tham gia cắm trại. Cùng tháo gỡ chuyện “khó đỡ” để húp trọn niềm vui nhé!

Chỉ lỡ chạm một lần thôi là ghét nhau cả ngày

Bạn Đầu Đinh nhớ lại: “Năm ngoái, mình với nhỏ bạn thân đại diện lớp tham gia trò chơi ép bể bóng mà không dùng tay. Vì con trai nên mình ra sức dùng ngực đẩy về phía trước tạo lực ép lên quả bóng trong khi nhỏ đứng yên làm điểm tựa. Quả bóng vừa “bùm” thì mình vội lấy tay đỡ, không hiểu sao lại vô tình quơ trúng… vòng 1 khiến nhỏ tức giận, bỏ chạy lên lớp luôn, còn mình thì “đứng hình” giữa sân trường. Sau khi kết thúc, thấy tấm hình “nóng” được share rầm rầm trên trang confession mình mới hiểu ra. Mình làm đủ mọi cách mà tới giờ nhỏ vẫn chưa chịu tha lỗi, huhu”.

Bí kíp: Mặc dù hội trại là dịp để bạn thoải mái vui chơi cùng bạn bè nhưng đừng vô tư quá, lỡ tay chạm trúng chỗ nhạy cảm hay vô tình kéo bung nút áo cũng đủ để bị ghét dài dài. Riêng các bạn trong BTC thì cũng cần lưu ý tránh tổ chức trò chơi có liên quan đến những bộ phận nhạy cảm trên cơ thể kẻo gây khó xử cho người tham gia, còn mình thì bị điểm trừ đó nha.

Vui là chính, giải thưởng là mười

Đó là tâm trạng chung của nhiều teen khi tham gia trò chơi, cố gắng dành giải thưởng về cho lớp. Có thể do bất đồng ý kiến nội bộ hoặc lực lượng hổng đủ sức khỏe nên đạt kết quả không cao. Tuy nhiên, nhiều bạn sau đó đã đổ lỗi cho BTC thiên vị, tổ chức trò chơi không hợp lí... trên trang confession, khiến hội trại đáng lẽ đong đầy kỉ niệm vui lại trở thành ngọn lửa châm ngòi cho cuộc chiến tranh cãi không hồi kết. Bạn Thỏ Xinh chia sẻ:

“Sau hội trại, mình đã bị stress kéo dài vì nhiều bạn “khủng bố” từ tin nhắn điện thoại đến tận lớp học, mặc dù đã giải thích rất nhiều lần nhưng các bạn vẫn cố tình không chịu hiểu.

Cuối cùng mình phải nhờ thầy cô can thiệp thì mọi chuyện mới được giải quyết.”

Bí kíp: Teen nên xác định rõ các trò chơi trong hội trại chủ yếu tạo niềm vui chung và giúp thắt chặt tình đoàn kết của cả lớp, đừng đặt

nặng vấn đề giải thưởng quá nhé! Còn BTC thì cần đưa ra luật chơi chặt chẽ, tổ chức cho các lớp chơi thử để tạo công bằng cho mọi người.

33

Lí nhí chuyện tế nhị

34

Lội ngược dòng về đich

VÀO MÙA "NHẬP VAI" MỘT NGÀY LÀM SINH VIÊN

Học kỳ 2 bắt đầu cũng là lúc các trường Đại học – Cao đẳng tổ chức chương trình một ngày làm sinh viên, trải nghiệm giảng đường… giúp teen có thêm gợi ý thiết thực để lựa chọn con đường tương lai cho mình.

Tư vấn mùa thi phiên bản 2.0

Nếu như trước đây, teen thường chỉ tiếp xúc thông tin về kỳ thi THPT Quốc gia và tuyển sinh qua các buổi tư vấn tại trường thì bây giờ có thêm các chương trình trải nghiệm một ngày làm sinh viên (Open day hay Orientation) đem đến cảm nhận thực tế hơn. Các bạn sẽ được đến trực tiếp ngôi trường mà mình dự định học để tham quan, tìm hiểu và tham gia các hoạt động siêu thú vị chỉ có khi đã trở thành sinh viên.

35

37

Những điểm trừ nho nhỏ

Trong khi các buổi tư vấn ở trường có nhiều thầy cô đến từ các trường đại học, cao đẳng với nhiều chuyên ngành, lĩnh vực khác nhau để mang đến những thông tin bổ ích và phong phú nhất thì ở buổi Open day ngược lại. Do "độc tôn" duy nhất một trường tư vấn (là ban tổ chức Open day) nên khi có những thắc mắc khác thì teen không biết hỏi ai, hoặc nếu có hỏi thì thường chỉ nhận được những ánh mắt khó chịu từ tư vấn viên.

Nếu ngày hội Open day được tổ chức ở một số trường ĐH – CĐ công lập, các thầy cô, tư vấn viên còn đề cập đến những thay đổi về

kỳ thi THPT Quốc gia, bí kíp “đánh chắc thắng chắc” trong kỳ tuyển sinh… chứ còn ở các trường tư thục, dân lập thì hầu như không có. Nên có lúc bạn sẽ cảm thấy khó chịu khi phải nghe những lời quảng cáo về ngành nghề đào tạo hot thế nào, môi trường học chuẩn ISO ra sao… không nằm trong những vấn đề mình đang quan tâm.

Bí kíp tham gia trải nghiệm trọn vẹn

• Chủ động tìm hiểu chương trình Open day tại các trường đại học – cao đẳng như trên website của trường hoặc liên hệ với phòng tuyển sinh, đào tạo để không bỏ lỡ lịch tham gia.

• Ghi sẵn ra giấy những câu hỏi về thi cử, tuyển sinh, cơ hội nghề nghiệp, học bổng… nếu muốn thu nhặt một rổ thông tin bổ ích cho mình.

• Trường nào khi tư vấn cũng sẽ chỉ khoe những ưu điểm vượt trội, còn những điểm trừ bên trong thì không đề cập đến khiến nhiều bạn dễ bị “bé cái lầm” mà chọn nhầm.

Tham khảo thêm từ các anh chị sinh viên, trang confession…

HÃY LUÔN CHỦ ĐỘNG NẮM BẮT CƠ HỘI ĐỊNH HƯỚNG TƯƠNG LAI ĐỂ SAU NÀY KHÔNG PHẢI NÓI “GIÁ NHƯ” NHÉ TEEN.

ĐỂ KHÔNG LẤN CẤN Ở NGÀY HỘI TƯ VẤN

Hầu hết teen khối 12 đều đồng ý rằng ngày hội tư vấn tuyển sinh là điều cần thiết trong giai đoạn “chạy nước rút”. Nhưng làm sao để thực sự “hưởng lợi” từ ngày hội tư vấn nhỉ?

Chộn rộn từ phút giây ban đầu

Sau phần chào mở đầu, MC sẽ giới thiệu thầy cô đến từ các trường ĐH – CĐ, đồng thời lược sơ thông tin cần thiết về những điểm đổi mới trong kỳ thi THPT Quốc Gia năm nay để teen nắm rõ. Nhưng nhiều bạn có vẻ “xem nhẹ” phần này, thay vì tập trung lắng nghe và

ghi chép thì lại nói chuyện rôm rả cùng hội bạn. Hậu quả là gửi câu hỏi đến… nhầm thầy cô, muốn biết về kĩ thuật ô tô mà lại hỏi thầy đến từ trường sư phạm thì thôi rồi.

Vừa gây lãng phí thời gian, vừa làm mất đi cơ hội đặt câu hỏi của các bạn khác.

Bí kíp: Việc giữ im lặng, tập trung lắng nghe không chỉ để thu nhặt thông tin hay cho mình mà đó còn là cách để bạn thể hiện sự tôn trọng thầy cô trong ban tư vấn tuyển sinh và bạn bè xung quanh. Đồng thời, chính thái độ cầu thị chân thành của bạn sẽ gợi thêm sự hứng khởi để thầy cô chia sẻ và truyền lửa nhiều hơn đấy.

Im lặng không đúng lúc

Có một điều hơi ngược ngược là khi ngồi chung với lớp, teen “tám chuyện” rất hăng hái nhưng khi mời đặt câu hỏi thắc mắc về tuyển sinh thì lại im lặng như tờ. Chủ yếu là do các bạn ngại phát biểu trước đám đông hoặc sợ nói sai. May BTC đã chuẩn bị sẵn những câu hỏi “mồi” để khích lệ các bạn xung phong phát biểu, chứ không là chương trình từ trao đổi, đối thoại chuyển sang độc thoại giữa các thầy cô trong ban tư vấn luôn.

Bí kíp: Đừng ngại ngùng, lo lắng vì không biết, hiểu sai nên càng cần phải đặt câu hỏi để được thấu suốt vấn đề. Và việc im lặng không đúng lúc chính là bạn đã tự từ chối quyền lợi của mình trong buổi tư vấn. Có nhiều cách để đặt câu hỏi như: gửi giấy đến bàn tuyển sinh hoặc nhờ thầy cô hỏi giúp… Đừng thụ động quá kẻo sau này hối tiếc nha teen.

Hỏi một lần… cho đã

Ngược lại, nhiều bạn có tâm lí là đã tốn công chờ đợi thì khi được mời phát biểu sẽ hỏi một lần… cho đã.

Thay vì đi vào trọng tâm thắc mắc của mình thì “khoe” thành tích bản thân để làm tiền đề dẫn dắt hoặc hỏi giúp cho 44 bạn còn lại

trong lớp, làm hao tốn thời gian của thầy cô và các bạn khác quá đi mà!

Bí kíp: Đừng diễn giải quá dài dòng mà hãy đi thẳng vào vấn đề cần hỏi để thầy cô có thể giải đáp trọn vẹn thắc mắc của bạn. Nếu có hỏi giùm bạn bè thì nên chọn những câu có cùng chủ đề với mình sẽ tốt hơn là hỏi lan man. Còn cảm thấy phần tư vấn chung vẫn chưa thỏa mãn thì hãy nán lại khoảng 15-20 phút cuối buổi để hỏi thầy cô sâu hơn vấn đề của mình nhé!

38

Gạch đầu dòng cần nhớ:

• Ăn mặc gọn nhẹ khi tham dự ngày hội tư vấn để tránh bị kẻ gian trà trộn vào móc túi, chỉ đem theo sổ bút để ghi chép lại thông tin, dùng điện thoại thu âm lại…

• Ghé các gian hàng của từng trường để lấy tờ bướm, name card về tham khảo thông tin tuyển sinh. Nếu không cần thì đem về cho bạn bè trong lớp chứ đừng xả rác xuống sân trường không hay đâu.

• Chủ động tham gia thêm các chương trình tư vấn do các đơn vị truyền thông uy tín tổ chức ở các trường ĐH – CĐ hoặc theo dõi qua các kênh trực tuyến để có nhiều thông tin bổ ích hơn.

LẠC TRÔI Ở NGÃ BA ĐƯỜNG TƯƠNG LAI

Chọn đại một ngành nghề học thì rất dễ nhưng để theo đuổi lâu dài thì cần có thêm nhiều yếu tố khác. Chính vì thế mà teen thường hay lăn tăn trước những ngã ba đường tương lai.

Muôn cách chọn nghề

Có muôn ngàn cách lựa chọn nghề nghiệp tương lai và dưới đây là 3 cách teen hay áp dụng nhất:

39

39_1

40

Bí kíp chọn nghề không lo bị ế

Xu hướng nghề nghiệp mới: Từ khóa multi-tasking (đa chức năng) đang chiếm vị thế quan trọng trong xu hướng nghề nghiệp mới hiện nay. Theo giáo sư Michelle Rhee – chuyên ngành giáo dục (Mỹ) đã chia sẻ rằng: “Nếu chỉ ‘chín’ một nghề duy nhất thì trong tương lai gần, các bạn sẽ bị thụt lùi. Vì ở thời kỳ toàn cầu hóa, ai có nhiều ‘công cụ’ hỗ trợ trong tay thì càng dễ nắm bắt cơ hội phát triển và thành công.”

“Công cụ” ở đây chính là các kỹ năng phụ trợ cho nghề nghiệp chính: Học ngành y không nhất thiết phải trở thành bác sĩ, bạn có thể theo đuổi ngành truyền thông y tế hoặc huấn luyện viên sức khỏe khi bổ sung thêm các kỹ năng viết lách, tư vấn tâm lí… Hoặc học du lịch không chỉ để trở thành hướng dẫn viên mà bạn có thể làm nhà điều hành, thiết kế tour, tư vấn cho khách hàng với các kỹ năng quảng cáo, kinh doanh, quản trị… bổ trợ.

Đây cũng là một phương án hiệu quả nhất để bạn khởi động lại tương lai khi lỡ chọn sai ngành nghề. Không bỏ cuộc giữa đường mà chủ động lèo lái ngành nghề đó phát triển theo hướng mình muốn. Biết đâu chính bạn trở thành người tiên phong trong lĩnh vực mới nào đó thì sao?

TỰ TIN LỰA CHỌN CON ĐƯỜNG PHÙ HỢP VỚI MÌNH LÀ BẠN ĐÃ NẮM CHẮC 50% CƠ HỘI THÀNH CÔNG TRONG TƯƠNG LAI RỒI ĐÓ.

41_1

"NỐC AO" VIRUS TRỨNG LƯỜI TRONG MÙA ÔN THI

Nhiều teen hay than trời vì có triệu chứng nhiễm virus trứng lười: Trong khi bạn bè đều tất bật ôn thi thì mình cứ “bình chân như vại”. Nhiều lúc cũng muốn “cắm mặt vào sách” lắm mà hễ đụng đến là mắt híp lại, uể oải... Nghe chuyên gia uy tín “kê đơn” cho bạn nè!

Triệu chứng nhiễm virus trứng lười

42

43

Kê đơn “nốc ao” virut trứng lười

“Lương y” Nguyễn Xuân Triều (giảng viên khoa Ngữ Văn – Anh, trường ĐH KHXH&NV TP.HCM) bật mí bí kíp lên kế hoạch học tập ngon lành trong mùa nước rút cho bạn:

Bước 1: Kẻ bảng thời khóa biểu 7 ngày trên tờ giấy A4. Ngày nào đi học trong trường thì tô màu lên, ngày nào trống thì để không. Sau đó, điền kế hoach tự học vào những ô trống đó.

Bước 2: Dưới thời khóa biểu nên ghi rõ nội dung bài học nào cần hoàn thành, kiến thức nào cần bổ sung thêm… Nhớ chia nhỏ nhiệm vụ thực hiện mỗi ngày để không bị “quá tải”.

Bước 3: Tô màu khoảng thời gian mình muốn dành ra để ôn thi (nên kéo dài từ 2 đến 4 tuần trước ngày thi). Cuối mỗi dãy màu có ghi thông tin về ngày thi, phòng thi. Xong tuần nào thì gạch đi để biết mình còn bao nhiêu thời gian để điều chỉnh việc ôn tập cho phù hợp.

Bước 4: Cuối tuần tự chấm điểm xem mình đã đạt được bao nhiêu phần trăm so với mục tiêu đề ra. Bạn có thể nhờ nhỏ bạn thân hoặc anh/ chị trong gia đình làm giám khảo chấm điểm giúp, tránh trường hợp “du di quá nhiều” với bản thân thì hiệu quả sẽ không cao.

44

Tip: Đặt ra hình phạt và món quà tự thưởng khi không đạt/ đã đạt mục tiêu đề ra để khích lệ tinh thần. Đừng quên "vẽ bùa" là những tờ giấy note ghi những câu động viên, danh ngôn hay… dán ngay góc học tập, đảm bảo động lực học sẽ tăng lên vùn vụt.

LÊN TINH THẦN VỚI PHÒNG THI "THẬT VÀ THÁCH"

Ở nhà thoải mái hơn so với trong phòng thi nên bạn dễ dàng "xơi gọn" tất cả những câu hỏi khó nhằn, từ đó sinh ra tâm lí chủ quan. Đến khi "chiến đấu" thực sự thì cảm thấy choáng ngợp và chỉ muốn buông xuôi tất cả.

Làm sao bây giờ nhỉ?

Ngồi trong phòng thi nhớ khi ở nhà

45

46

Bạn thấy "phòng thi" đáng sợ nhất là khi…

• Phòng lặng như tờ, cửa đóng im lìm không có bóng người. Tưởng đi nhầm điểm thi, chạy thục mạng ra đến cổng mới biết mình đến sớm hơn hai tiếng đồng hồ.

• Số phòng cộng lại ra số bù, chưa thi mà đã thấy điềm xấu rồi.

• Thí sinh được ngồi bàn một mình một ghế cho thoải mái nhưng đôi khi tạo cảm giác cô đơn, trống vắng.

• Tik tok đồng hồ quay vòng vòng… sớm 15 phút, vội vàng nộp bài mà quên ghi tên với mã số thí sinh.

• Phòng sao ít ghế thế để thầy cô giám thị cứ phải đi lên đi xuống cho đỡ mỏi chân. Hờn dễ sợ!

Bí kíp hóa rồng ngon lành

• Điều chỉnh múi giờ: Giờ thi các môn vào buổi sáng bắt đầu lúc 7 giờ 25 và các môn thi buổi chiều bắt đầu lúc 14 giờ 15. Nếu không muốn gật gù vì buồn ngủ trong phòng thi thì bạn nên điều chỉnh múi giờ sinh học bằng cách lên lịch ôn thi và nghỉ ngơi cho phù hợp. Đặc biệt, cần "oánh" dấu mốc và khoảng thời gian môn mà mình sẽ thi và giải đề ôn tập để không bị lệch pha.

Ví dụ: Bạn tập thể dục và ăn sáng từ 6 giờ 30, đến đúng boong 7 giờ 25 thì ngồi vào bàn và giải đề thi môn Toán (180 phút). Đồng hồ chỉ 10g30 thì dừng bút và nghỉ ngơi, ăn trưa.

Cứ như vậy thì bạn sẽ sớm quen giấc thôi.

• Thử sức với đề thi các năm trước: Hai tuần trước khi thi là thời điểm tuyệt vời để bạn "diễn tập" với đề thi các năm trước để biết mình còn yếu hoặc thiếu chỗ nào mà bổ sung cho kịp. Bạn cũng nên truy cập các trang ôn thi của một số trường uy tín, tải đề về tự ôn luyện thêm để cập nhật các dạng câu hỏi mới nhưng đừng chọn mức quá khó hay "cao xa" quá dễ khiến bạn nản lòng.

• Tận dụng các góc nhỏ trong nhà: Bằng cách ghi lại các từ khóa, công thức vào giấy note rồi dán lên cửa tủ lạnh, cửa sổ, bàn học, tờ lịch treo tường… giúp bạn thường xuyên "đụng mặt" với kiến thức và dễ nuốt hơn.

• Sử dụng quyền trợ giúp nhờ người thân: Hãy rủ bạn bè cùng đến nhà mình làm đề thi thử, nhưng mỗi đứa ngồi một bàn, có ba mẹ hoặc anh chị đóng vai giám thị ngồi quan sát từng chút một. Ban đầu có thể bạn cảm thấy ngại ngại nhưng khi đã quen rồi thì những áp lực trong phòng thi chỉ là chuyện muỗi.

BÊN CẠNH VIỆC CHUẨN BỊ KIẾN THỨC, BẠN HÃY LUYỆN TẬP CẢ NHỮNG KỸ NĂNG MỀM VÀ BIẾN CHÚNG THÀNH THÓI QUEN. ĐIỀU NÀY SẼ GIÚP ÍCH RẤT NHIỀU CHO BẠN TRONG KỲ THI SẮP TỚI ĐẤY!

PHÒNG CHỐNG "CÁ ĐUỐI" MÙA THI

Trong giai đoạn ôn thi nước rút nên teen 12 nào cũng cố gắng chăm chỉ học bài đến tận khuya. Nhưng đừng quên rằng ngoài kiến thức thì sức khỏe cũng cần được chăm chút đấy nhé!

Ngồi nhiều coi chừng "đơ"

Teen hỏi: "Do thường xuyên ngồi bàn học từ 8 đến 12 tiếng mỗi ngày nên tớ hay có cảm giác mỏi, thậm chí đau nhức vùng thắt lưng dưới. Gần thi mà đổ bệnh là hổng vui rồi, òa òa."

– Cà Rem

Bác sĩ trả lời: Nguyên nhân là do bạn ngồi sai tư thế trong thời gian dài, khi đó trọng lượng nửa người trên sẽ dồn về cột sống, làm tăng áp lực dẫn đến cấu trúc cột sống bị lệch và thoái hóa. Ngoài ra, vùng đốt sống bị tì đè nhiều, chèn ép các rễ thần kinh dễ khiến teen mắc bệnh đau thần kinh tọa ở vùng thắt lưng dưới cũng rất nguy hiểm.

Bạn cần chỉnh tư thế ngồi đúng chuẩn lưng dựa thẳng vào ghế, hai chân duỗi thẳng thoải mái, khoảng cách từ mắt đến vở tầm 25-30cm.

Cứ sau khoảng 45 phút ngồi học, bạn nên đứng lên đi vài vòng quanh phòng hoặc ngồi tại chỗ duỗi thẳng và nâng chân lên rồi hạ xuống, đánh hai tay cùng lúc trong vòng 15 phút để thư giãn xương cốt nhé!

Ơi à, cái ngủ mày ngủ cho ngoan!

Teen nghĩ: Nhiều bạn đang áp dụng phương pháp Polyphasic Sleep, tức là chia giấc ngủ lớn (7-8 tiếng/ đêm) thành nhiều giấc ngủ nhỏ rải đều trong ngày, cứ 4 tiếng lại ngủ 20 phút để có thêm thời gian ôn thi.

Tính ra chỉ cần mất khoảng 2-4 tiếng/ ngày cho việc ngủ mà vẫn tỉnh táo như thường thì quá tuyệt!

Bác sĩ “còm-men”: Ở tuổi dậy thì, việc ngủ đủ giấc đóng vai trò quan trọng trong việc giúp teen phát triển tối ưu về thể chất, do hooc-môn chủ yếu sinh ra nhiều trong giấc ngủ sâu mà. Nếu ngủ theo phương pháp trên thì chỉ là giấc ngủ nông, mà chưa chắc vừa đặt lưng xuống là teen có thể ngủ ngay do thói quen táy máy dế yêu hoặc xem ti vi. Kết quả là bạn luôn cảm thấy mệt trong người, không tỉnh táo sau giấc ngủ, lâu dần sẽ gây suy giảm trí nhớ, khả năng tập trung,… không tốt cho sức khoẻ chút nào. Nhớ luôn ngủ đủ và đúng giờ giấc để đảm bảo sức khỏe, bạn nhé!

47

2 tháng trước kỳ thi

Cài đặt giờ cho đồng hồ sinh học đúng “chuẩn”

1 tháng trước kỳ thi

Chọn thực đơn “nuông chiều” não bộ

48

Não bộ được ví như “tổng chỉ huy” của cơ thể, giúp cơ thể tỉnh táo và tập trung khi học tập. Chính vì thế mà não bộ rất cần một thực đơn riêng biệt để đảm bảo luôn nạp đủ năng lượng cần thiết. Và đây là những món không thể thiếu trong mùa thi này:

• Các loại hạt tự nhiên: hạt óc chó, hạnh nhân, hạt điều... có chứa rất nhiều vitamin và khoáng chất cần thiết cho não bộ.

• Các loại cá tươi: cá hồi, cá ngừ... vì có chứa chất béo Omega3, củng cố sự dẫn truyền của các dây thần kinh giúp trí não minh mẫn hơn và phản xạ nhanh hơn.

• Chất đường bột: gạo lứt, khoai lang, ngũ cốc, bánh mì... chứa rất nhiều chất đường bột, là nguồn năng lượng chính cho não. Khi thiếu đường bột, cơ thể sẽ mệt mỏi, đầu óc lơ mơ khó mà tập trung cho việc học.

• Rau quả: bông cải xanh, mồng tơi, rau ngót... và các loại trái cây như cam, bưởi, thanh long...

Những thực phẩm tiện mà không lợi

Do lịch học dày đặt nên teen thường chọn những loại thực phẩm đóng gói sẵn để “nạp năng lượng” cho nhanh gọn nhưng lại không có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Và các món phổ biến nhất là:

49

50

2 tuần trước kỳ thi

Rất nhiều teen chọn kết thân với cà phê để cùng “thức trọn đêm nay để ‘nuốt’ bài cho xong... là lá la...” khi ngày thi đã cận kề. Quả thực cà phê sẽ giúp bạn tỉnh táo nhờ có chất cafein nhưng lại vô tình “đóng băng” não của bạn nên dù có cố gắng mấy thì kiến thức vẫn trôi tuột về nơi xa lắm.

Trong trường hợp bắt buộc phải thức khuya học bài thì bạn nên chuẩn bị sẵn: nước dừa, nước ép trái cây tươi, sữa không đường, trà xanh pha nhạt... để “chữa cháy”, giúp tỉnh táo trong một thời gian nhất định. Và cứ sau 25 phút thì đi bộ vài vòng, rửa mặt cho tỉnh ngủ. Nhưng tốt nhất thì bạn nên đi ngủ sớm và thức dậy sớm vào ngày hôm sau để học bài, như thế vừa đảm bảo cho sức khỏe vừa giữ được kiến thức ở lại lâu hơn đó.

GHI CHÚ

Phần 2CHƠI ĐÚNG CHẤT TEEN

51_1

Xách ba lô lên và đi

CHUYỆN CHƯA KỂ Ở HOSTEL

Tạm biệt những căn phòng khách sạn khép kín, hội teen mê dịch chuyển đang chào đón không gian vi vu mới: hostel. Cùng khám phá những điểm cộng đáng yêu của “nữ hoàng mùa hè” nhé!

Đặt hostel và hotel lên cân

52

Ở hostel cũng có lắm nỗi buồn

“Mọi người thường bảo ở hostel đúng kiểu ‘liên hiệp quốc’ có rất nhiều bạn nước ngoài ở chung mới vui nhưng với tớ là nỗi ám ảnh khi cậu bạn Hàn Quốc luôn ‘vặn volume’ nói chuyện điện thoại lớn giữa khuya, còn cô bạn người Nga thoải mái phơi đồ lót ngay cửa sổ… Dù biết là mỗi nước có văn hóa khác nhau nhưng đố bạn có thể thích nghi trong vòng 6 nốt nhạc đấy.” – Bạn Minh Quốc (17 tuổi, TP.HCM) nhớ lại trong chuyến đi Đà Lạt vừa qua.

“Cô bạn giường kế bên vừa về đến phòng đã la toáng lên khi cục sạc dự phòng iPhone không cánh mà bay. Mọi người ai cũng bảo không có lấy mà tìm hoài hổng thấy nên bạn í nhất quyết đòi kiểm tra balo khiến không khí căng thẳng. Cho đến khi anh bạn giường tầng trên đi mua đồ về, trên tay đang cầm cục sạc thì mọi chuyện mới sáng tỏ, thì ra là anh í có việc gấp nên tiện tay với lấy cục sạc của cô bạn kia xài tạm mà quên xin phép. Vì chuyện cỏn con í mà chuyến đi chơi của mình mất vui.” – Bạn Khánh Tâm (Hà Nội) kể.

Cô bạn Kim Anh (Đà Nẵng) còn gặp chuyện khủng khiếp hơn khi anh bạn sinh viên người Đức ở chung phòng do uống quá say nên có những hành động khiếm nhã như một “yêu râu xanh”. Kim Anh

đã phải dọn đồ qua mướn phòng riêng ở khách sạn kế bên ngủ cho an toàn.

53

54

Những điều bạn cần lưu ý để không phải khóc ròng trong Hostel:

• Đọc kĩ nội quy của hostel và không ngừng nhắc nhở các thành viên ở chung phòng cần lưu ý tuân theo. Tránh tình trạng khi xảy ra chuyện không hay thì ai cũng "phủi tay" chối bỏ trách nhiệm.

• Nếu bạn ở phòng chung với khách lạ, khách nước ngoài thì nên hỏi trước lễ tân về thông tin cơ bản của các vị khách đó, nếu thấy không hợp thì chuyển qua phòng khác ngay.

• Mỗi giường đều có tủ và chìa khóa riêng nhưng không phải là nơi lí tưởng để bạn cất hết đồ quý giá vào trong đó. Hãy chuẩn bị một bộ ổ khóa riêng và dùng thay thế cho ổ khóa của hostel, món đồ có giá trị cao nên được gửi ở quầy lễ tân để đảm bảo an toàn.

• Muốn không bị "chém giá đẹp" thì bạn nên chọn các hostel có giá niêm yết rõ ràng cho từng dịch vụ.

• Lên các trang đặt phòng online uy tín để tham khảo nhận xét của các vị khách đã từng ở trước đây.

CHO CHUYẾN XUẤT NGOẠI NGON LÀNH

Lần đầu lên kế hoạch cho chuyến du lịch ở nước ngoài, nhiều teen lăn tăn không biết nên mua tour của công ty du lịch hay đi phượt sẽ vui hơn. Nhưng làm thế nào để biết lựa chọn đó có phù hợp với mình hay không nhỉ?

Trắc nghiệm nhanh

Câu 1: Mùa hè này, bạn sẽ chọn đi khám phá ở:

a/ Khu vực Đông Nam Á

b/ 1 trong 3 nước Đông Dương

c/ Campuchia thẳng tiến

Câu 2: Ngoài passport, bạn cần chuẩn bị thêm giấy tờ:

a/ Không cần gì cả

b/ Chứng minh thư

c/ Visa

Câu 3: Kế hoạch du hí của bạn là:

a/ Tham quan 2 điểm du lịch nổi tiếng, mua sắm ở chợ đồ sale... trong 3 ngày

b/ Thì cũng chụp hình, ăn chơi các kiểu

c/ Để xem ở đó có gì vui rồi tính tiếp

55

Kết quả:

• **Nếu bạn đạt 3 – 4 điểm:** Với kế hoạch đi du ký chung chung, mông lung như một trò đùa thế này thì bạn rất dễ gặp những rắc rối như: tốn thời gian vì lạc đường, không biết cách làm thủ tục, không thích ứng với thời tiết, ăn uống không hợp khẩu vị… chẳng vui chút nào. Gọi điện đến các công ty du lịch để đặt mua tour ngay nhé!

• **Từ 5 – 7 điểm:** Bạn vẽ được bức phát thảo chung về chuyến đi của mình với những món ăn muốn nếm thử, danh thắng đến để chiêm ngưỡng... nhưng còn thiếu các bước thực hiện cụ thể. Bạn có thể yêu cầu công ty du lịch thiết kế tour riêng theo ý mình hoặc đặt giùm dịch vụ (như vé máy bay, khách sạn…), còn phần nội dung tham quan bạn sẽ tự túc để có thể tận hưởng trọn vẹn niềm vui.

• **Đạt 8 – 9 điểm:** Mặc dù chưa đặt chân đến nhưng bạn đã có được rất nhiều thông tin về đất nước đó, kinh nghiệm đi và trải nghiệm sao cho an toàn, thú vị nhất, bằng việc học hỏi từ "tiền bối", sách báo du lịch. Còn chờ gì mà không xách ba lô lên và đi "phượt" khám phá theo ý mình muốn ngay nào?

Ý kiến của chuyên gia:

"Trong lần đầu xuất ngoại, bạn nên chọn đi du lịch theo tour của các công ty để được hỗ trợ về thủ tục xuất nhập cảnh, nhất là khâu xin giấy visa. Còn vấn đề ăn uống ở đâu hợp khẩu vị, chọn khách sạn nào để không bị 'chém giá', di chuyển bằng phương tiện gì cho an toàn... thì bạn không cần phải lo do tất cả đều đã được ghi rõ trong lịch trình. Vào mỗi buổi tối hoặc ngày cuối cùng của chuyến đi, bạn có thể thoải mái khám phá, trải nghiệm điều mới lạ ở nước bạn. Nhỡ không may gặp sự cố tai nạn, khủng bố… hướng dẫn viên sẽ gợi ý cách giải quyết và đảm bảo quyền lợi cho bạn nên an tâm nhé! Với kinh nghiệm bỏ túi được từ chuyến đi đầu tiên này, bạn có thể tự đặt vé và lên kế hoạch du ký cho chuyến đi sau. Đừng vội vàng chạy theo trào lưu 'phượt' không khéo rước sự bực dọc và nguy hiểm cho mình" – chị Nguyễn Thị Thắm (hướng dẫn viên) chia sẻ.

GIA TĂNG TRẢI NGHIỆM TRÊN TỪNG CUNG ĐƯỜNG

Đừng để ba tháng hè trôi qua lãng phí mà bạn hãy chọn ngay cho mình một cách thức đi du lịch mới toe dưới đây để có thể bỏ túi nhiều trải nghiệm thú vị, lấp đầy friend list… xuyên biên giới với mức giá rẻ hơn hạt dẻ luôn.

Trông nhà giùm, hưởng dịch vụ free:

Trên các trang web như: House Carers, Mind My House, The Caretaker Gazette… đều có phần thông tin giúp bạn tìm kiếm những ngôi nhà có chủ đi vắng, muốn nhờ người trông nhà giúp. Bạn chỉ cần liên hệ và xác nhận đồng ý hỗ trợ là đã có thể tiết kiệm phần chi phí "khủng" cho dịch vụ lưu trú, kèm thêm một số dịch vụ giặt ủi, nấu nướng… cho mình rồi.

Đi du lịch kiểu nông dân:

Không chỉ được ở nhờ nhà mà bạn còn cùng xắn tay áo tham gia công việc nông trại như trồng cây, chăn gia súc và cuối ngày thưởng thức món ngon đặc trưng vùng miền cùng người dân địa phương khi trở thành thành viên của các tổ chức WWOOF (World Wide Opportunities on Organic Farms); Farmstay.co.uk; AgritourismWorld.com… - giúp bạn kết nối với chủ nhà ở mọi nơi trên thế giới. Đây là một trải nghiệm không dễ có mà bạn còn được chu du khắp 5 châu với giá “bao rẻ” nữa đó.

Tình nguyện kết hợp khám phá:

Hằng năm, các tổ chức AIESEC Việt Nam, International Cultural Youth Exchange – Vietnam, International Youth Network… thường xuyên tuyển tình nguyện viên tham gia các hoạt động xã hội như: dạy tiếng Anh cho trẻ em khó khăn, bảo tồn di sản văn hóa… ở các nước trong và ngoài khu vực. Không chỉ bỏ túi nhiều kỹ năng mới mà bạn còn có thêm một gạch đầu dòng tự hào trong CV xin học bổng, đảm bảo ghi điểm cộng to oành với ban tuyển sinh ngay.

Điểm chung của ba loại hình này là sau chuyến đi, bạn không chỉ làm đầy ắp ba lô của mình bằng những tấm ảnh kỉ niệm, kiến thức về nền văn hóa mới… mà quan trọng hơn là đóng góp lợi ích cho địa phương bằng chính khả năng và những giọt mồ hôi của mình, góp phần thay đổi cuộc sống của người dân trở nên tươi đẹp hơn. Đó mới là trải nghiệm đáng quý đúng chuẩn công dân toàn cầu thế hệ 2.0 để bạn có thể tự hào “khoe” với mọi người đấy.

HÀNH TRANG TREKKING DÀNH CHO TÂN BINH

Thời gian gần đây, nhiều bạn teen lựa chọn tham gia loại hình du lịch trekking để khám phá vẻ đẹp thiên nhiên của đất nước mình và gia tăng trải nghiệm thú vị qua từng bước chân. Cùng chuẩn bị ba lô hành trang từ A đến Z để chúng mình có một chuyến lên đường thật an toàn và nhiều niềm vui. Nếu đây là lần đầu tham gia trekking thì

bạn cần phải bỏ túi ngay những thông tin và bí kíp cần thiết sau nhé!

Trắc nghiệm “xẹt điện”

Điều khiến bạn cảm thấy chuyến đi trở nên thú vị nhất là:

□ Tạm “trốn” cuộc sống nhộn nhịp phố thị

□ Tận mắt chiêm ngưỡng vẻ đẹp thiên nhiên

□ Là người đầu tiên tìm ra điều thú vị nào đó

□ Vượt qua giới hạn của bản thân (ví dụ: đi bộ liên tục hàng giờ liền)

□ Tham gia các hoạt động có tính phiêu lưu, mạo hiểm

Nếu bạn chọn từ 2 đáp án trở lên thì hãy lên kế hoạch đi trekking ngay từ bây giờ là vừa rồi đó!

Trekking - Em là ai?

Trekking là một hình thức du lịch mạo hiểm dã ngoại ngoài trời với phương tiện di chuyển chủ yếu là đôi chân của người trekking (hay còn gọi là trekker). Những chặng đường trekking có thể là khu rừng sâu, núi cao, thường không có những phương tiện giao thông, có khi là những cung đường chưa từng được khám phá. Do đó trekking mang lại nhiều thú vị bất ngờ cho người tham gia, nhất là khi teen là người đầu tiên khám phá ra những điều tuyệt vời mà thiên nhiên ban tặng cho con người.

57

Chuẩn bị hành trang cho chuyến đi an toàn

Bạn sẽ cần tốn nhiều thời gian, công sức để vượt qua những yếu tố hoang dã khắc nghiệt và đầy thử thách ở những cung đường trekking.

Để về đích an toàn, bạn cần trang bị cho mình:

• Kiến thức địa lí về khu vực trekking: Hiểu rõ điều kiện địa hình, thời tiết theo mùa ở khu vực đó giúp bạn chuẩn bị tốt hơn về mặt tinh thần, cũng như trang bị những vật dụng cho phù hợp. Ví dụ: Cung đường trekking đi trong rừng thì bạn nên mang theo la bàn, GPS, áo ấm...

• Sức khoẻ: Trekking không phải là bộ môn “đi cho biết” hoặc đi để chứng tỏ “cái tôi” nên yếu tố sức khỏe, thể trạng luôn phải đảm bảo ở mức tốt trở lên bằng cách tập luyện thường xuyên. Nếu không thì bạn sẽ rất dễ bỏ cuộc giữa chừng vì đuối sức hoặc không thể xoay sở khi rơi vào tình huống nguy cấp, có thể gặp nguy hiểm đến tính mạng. Những bạn mắc các bệnh liên quan đến tim mạch, hen suyễn, đau khớp… tuyệt đối không được tham gia nhé!

58

• Vật dụng cần thiết: Bạn nên ghi ra những vật dụng cần chuẩn bị và kiểm tra thật kỹ trước khi tham gia hành trình. Và bạn hãy dành ra một khoảng thời gian nghiêm túc nghiên cứu và thực hành sử dụng các vật dụng của mình một cách thành thạo nhé! Đừng để đến khi rơi vào tình huống nguy cấp mới loay hoay đọc bản hướng dẫn sử dụng thì đã quá muộn.

• Rèn luyện kỹ năng: Chuyến trekking an toàn và có nhiều niềm vui hay không phụ thuộc rất nhiều vào kỹ năng ứng phó với thiên nhiên hoang dã như: kỹ năng đi rừng, leo núi, vượt sông, vượt thác; kỹ năng sơ cứu vết thương; kỹ năng tạo lửa, lọc nước sạch từ thiên nhiên; kỹ năng ứng phó với các tình huống nguy hiểm,… của bạn. Ngoài ra, trekking là một hoạt động tập thể nên các kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng giao tiếp... cũng rất cần thiết.

Thêm nữa, bạn cũng nên mua tour của các công ty du lịch uy tín, thuê hướng dẫn viên địa phương đi theo đoàn để đảm bảo an toàn cho chuyến trekking nhé!

59

NÊM “GIA VỊ” CHO CHUYẾN TREKKING THÊM VUI

Bạn đã lên lịch cho chuyến trekking cùng bạn bè trong mùa hè này nhưng vẫn còn cảm thấy thiếu thiếu chút gì đó. Cùng đi tìm “gia vị” cần bổ sung cho chuyến đi của bạn thêm vui nhé!

Câu 1: Ngoài những vật dụng cần thiết cho chuyến trekking, bạn sẽ mang theo:

a/ Cuốn sách yêu thích

b/ Máy ảnh

c/ Nhật ký

Câu 2: Bạn đồng hành du lịch lí tưởng theo bạn là:

a/ Là người sẵn sàng giúp bạn vượt qua mọi khó khăn

b/ Người hợp cạ, có gu giống bạn

c/ Người vui vẻ, hoạt bát, hòa đồng

Câu 3: Khi đến địa điểm trekking, điều bạn muốn làm đầu tiên là:

a/ Đi dạo quanh, chụp hình selfie

b/ Hỏi thăm porter, hướng dẫn viên về phong tục, tập quán của người dân địa phương

c/ Nghỉ ngơi và kiểm tra hành lí

60

Cùng dò đáp án nhé!

• **Điểm từ 3- 5:** Cuộc sống của bạn gần đây khá tẻ nhạt và chuyến đi này là cơ hội để bạn bấm nút refresh tinh thần. Thay vì chỉ chăm chăm lao đi về phía trước, bạn hãy tận dụng 5 giác quan để ngắm phong cảnh đẹp, hít hà không khí trong lành, ăn các thức ăn "đặc sản" của trekking như thịt nướng, mì hộp... theo phong cách dã chiến cùng hội bạn. Chính trải nghiệm chậm rãi bằng các giác quan sẽ giúp bạn thêm yêu cuộc sống hơn đấy!

• **Điểm 6 - 7:** Vì quá yêu bản thân mình mà đôi khi bạn sẽ quên để ý đến những người xung quanh. Và chuyến đi trekking là cơ hội tuyệt vời để bạn thay đổi thói quen, bằng cách thường xuyên hỏi thăm, trò chuyện với mọi người, cùng tham gia các hoạt động tập thể... Thậm chí, bạn còn có thể bí mật tạo bất ngờ cho cả đoàn bằng bài hát do chính mình sáng tác đó! Muốn đi nhanh, hãy đi một mình, còn nếu muốn đi xa thì hãy đi cùng nhau nha teen.

• **Điểm 8 - 9:** Bạn cảm thấy ngột ngạt vì cảm thấy những ngày trôi qua trong cuộc đời mình thật tẻ nhạt, chỉ lặp đi lặp lại những hành động quen thuộc. Điều bạn cần làm ngay bây giờ là hãy luôn tò mò, tìm tòi và học hỏi những điều hay về phong tục, tập quán của người dân địa phương.

Thậm chí cùng vào bếp phụ giúp họ chế biến món ăn cho đoàn, biết đâu bạn sẽ bỏ túi được công thức nấu ăn độc đáo nữa. Mở rộng tầm nhìn, sự hiểu biết của bản thân, bạn sẽ thấy thế giới này thật muôn màu và rực rỡ.

61

ĐỂ MUA TOUR KHÔNG BỊ HỚ

Mùa hè năm nay, bạn muốn tạo sự bất ngờ bằng cách đặt mua tour cho tất cả thành viên trong gia đình. Nhưng làm sao để không bị hớ khi đi mua tour?

Theo bạn, tour giá rẻ là…

(Hãy đáng dấu X vào ô trống của câu trả lời mà bạn chọn nhé!)

□ Đi quá trời điểm tham quan, tận hưởng dịch vụ chuẩn 5 sao mà giá… ở mức 1 sao thôi.

□ Mua được tour giá giảm đến 50% so với giá gốc hoặc mua 2 tặng 1, quá đã luôn.

□ Mua chương trình tour có 3 ngày mà tặng kèm quá trời quà: nón, ba lô… thậm chí còn tặng vé mát-xa, buffet… miễn phí.

□ Cùng một chương trình tham quan, dịch vụ (như nhà hàng, khách sạn…) như nhau nhưng giá công ti A rẻ hơn công ti B.

Đọc kĩ hướng dẫn trước khi dùng

Nếu bạn chọn nhiều hơn 2 đáp án trên đây thì coi chừng bạn có thể đang "nhầm tưởng" nhiều điều khi đọc các chương trình tour để chọn mua đó.

62

63

"Chính vì thế bạn cần đọc kĩ chương trình, dùng bút dạ quang tô lên những điểm tham quan/ dịch vụ có trong chuyến đi và đặc biệt là phần giá tour chưa bao gồm để biết rõ ngoài chi phí tour cố định thì mình cần chuẩn bị thêm bao nhiêu tiền, chi trả cho những khoản nào. Đặc biệt, nên lựa chọn mua tour của các công ti du lịch uy tín, có tiếng lâu đời để tránh bị rơi vào trường hợp chuyến đi thực tế không giống với "chương trình minh họa". Luôn nhớ giữ thông tin liên lạc của công ti, lịch trình trong suốt chuyến đi để nếu có gì đó sai sai thì bạn gọi điện phản ánh ngay để được giải quyết" – chị Phạm Thị Quỳnh Mai (nhân viên sale tour công ti Thuận Phong Travel).

NHỚ NHÉ: TOUR GIÁ RẺ CHỈ THỰC SỰ RẺ KHI BẠN HƯỞNG CHẤT LƯỢNG DỊCH VỤ XỨNG ĐÁNG VỚI SỐ TIỀN MÌNH BỎ RA

NHƯ ÔNG BÀ MÌNH NÓI “TIỀN NÀO CỦA ĐÓ” MÀ.

GHI CHÚ

Tuyệt thay 10 ngón hoa tay

MĨ PHẨM NHÀ LÀM

Từ khi có thông tin về các loại mĩ phẩm công nghiệp chứa các chất gây kích ứng da hoặc có thể gây ung thư, nhiều bạn đã tự xắn tay áo hô biến cho mình bộ mỹ phẩm từ những nguyên liệu tự nhiên 100%. Vừa an toàn, tiện dụng, tiết kiệm mà còn cộp mác "made-by-tui" nữa, thích chưa?

1001 điểm cộng to to

64

Những điểm trừ be bé

Do sử dụng nguyên liệu tự nhiên nên mỹ phẩm handmade thường có mùi hương rất "mộc mạc" và đôi khi hơi khó chịu (ví dụ như: mùi của dấm táo, rau diếp cá…) nhưng bù lại giúp bạn tránh các nguy cơ từ các chất tạo mùi thường có trong mỹ phẩm công nghiệp.

Một số bạn thường có thói quen sử dụng kết hợp hai hay nhiều loại mĩ phẩm với nhau để đem lại hiệu quả tốt nhất. Nhưng với mĩ phẩm handmade thì cần lưu ý kĩ thành phần kẻo các "ẻm" phản ứng với nhau thì dễ gây kích ứng da lắm nhé.

Nếu sở hữu làn da nhạy cảm thì bạn nên né xa những sản phẩm được làm từ nguyên liệu chứa thành phần gây kích ứng da như: Enzyme trong hoa quả, acidtrong dấm táo, AHA trong sữa ong chúa…

Trong khi mĩ phẩm công nghiệp khuyến khích người dùng càng sử dụng nhiều càng tốt thì mĩ phẩm handmade ngược lại: Chỉ nên dùng với liều lượng phù hợp nhất định nếu không muốn bị phản tác dụng.

Chẳng hạn như đắp mặt nạ dưa chuột từ 1-2 lần/ tuần thì rất tốt cho da nhưng đắp nhiều quá sẽ làm cho da dễ bắt nắng hơn.

Nhắn nhỏ:

• Khi mua các loại mĩ phẩm handmade, bạn cần hỏi kĩ cách thức bảo quản đúng cách để mĩ phẩm không bị biến dạng, biến chất có thể gây kích ứng da khi sử dụng.

• Mỗi bạn có một làn da khác nhau nên tác động của mĩ phẩm lên da của mỗi người sẽ đem lại kết quả khác nhau. Vì thế đừng vội vàng đặt niềm tin quá mức vào những lời quảng cáo của các shop online. Bí kíp: Chụp hình da trước và sau khi dùng để so sánh sự tiến triển qua từng tuần.

• Hãy dùng thử với số lượng ít trên mu bàn tay để xem da của bạn có hợp với loại mĩ phẩm đó không (nếu mua online thì hãy rủ hội bạn thân cùng mua dùng thử, tiết kiệm được kha khá đấy!)

• Tuyệt đối né xa các loại mĩ phẩm không rõ nguồn gốc, ghi thiếu thông tin hạn sử dụng, thành phần phụ liệu sản xuất... để tránh rước bệnh vào thân nhé!

THỜI TRANG ĐỘC QUYỀN - TEEN TỰ TIN MỞ LỐI ĐI RIÊNG

Từ việc săn lùng đồ đẹp – độc – lạ, nhiều shop của các bạn trẻ nay đã chuyển qua tự thiết kế để có thể giữ vững thương hiệu của mình và bắt đúng tâm lí, nhu cầu của teen.

Giá trị của mác “độc quyền”

Trước đây, khi việc bán quần áo online còn mới thì các bạn chủ tiệm chỉ cần tìm được nguồn hàng đạt chuẩn 3Đ “Đẹp – Độc – Đỉnh” và giá cả phải chăng, có xuất xứ từ nước ngoài về là dư sức thu hút lượng lớn khách hàng. Nhưng con đường càng dễ đi thì càng có nhiều người chen chân, các shop online mọc lên như nấm, shop nào cũng đăng bảng “hàng mới về mỗi ngày”, “hàng đẹp giá ‘bèo’”…

và các nguồn hàng cũng phong phú hơn khiến thị trường buôn bán màu mỡ này trở nên chật chội, nếu cứ duy trì hình thức kinh doanh này thì cầm chắc lỗ trong tay.

Vài năm trở lại đây, một số shop của các bạn trẻ đã tự thiết kế mẫu mã “độc quyền” và cộp mác “hàng Việt Nam chất lượng cao” để mở lối đi riêng. Tuy con đường đi khó khăn hơn trước nhưng các shop thời trang online vẫn tự tin mở thêm “nhà may offline” cho riêng mình để được thỏa sức sáng tạo thời trang.

65

66

Điểm trừ bé bé

Ngoài các shop chân chính thì có một số shop đã biến tấu “bình cũ rượu mới” bằng cách nhập hàng từ nước ngoài về rồi tự gắn mác “độc quyền” khiến teen dễ bị lầm tưởng.

Vấn đề bản quyền sáng tạo, nhất là trong lĩnh vực thời trang ở Việt Nam còn khá buông lỏng nên đôi khi sẽ xảy ra tình trạng “mượn tạm” mẫu không xin phép, rất phiền phức.

ĐÂY QUẢ LÀ TÍN HIỆU ĐÁNG MỪNG VÌ SAU THỜI GIAN DÀI CHẠY THEO XU HƯỚNG THỜI TRANG NƯỚC NGOÀI THÌ TEEN ĐÃ BẮT ĐẦU ĐỊNH HÌNH PHONG CÁCH RIÊNG ĐẬM CHẤT VIỆT NAM.

GHI CHÚ

Chọn thú chơi, trọn niềm vui

MÙA HÈ ĐỌC BAO NHIÊU CUỐN SÁCH LÀ ĐỦ?

Mùa hè là khoảng thời gian tuyệt vời để bạn nhâm nhi các thể loại sách mình yêu thích, nhưng đọc bao nhiêu cuốn sách là đủ?

Chọn số lượng hay chất lượng?

Nhiều bạn teen liền đặt vấn đề: nên chọn số lượng hay chất lượng khi đọc sách? Vì dù đọc nhiều nhưng chỉ toàn truyện tranh, truyện ngôn tình… thì cũng bằng thừa. Chị Rosie Nguyễn thừa nhận: “Thời gian qua mình đã mắc một sai lầm rất là nghiêm trọng trong việc đọc sách đó là đôi khi mải chạy theo số lượng mà quên chất lượng.

Phần nhiều sách do bạn bè giới thiệu hoặc những quyển nổi tiếng trên thị trường… thường nằm dưới năng lực đọc của mình nên dù đọc nhiều sách nhưng mình lại không rút ra được cho mình nhiều điều. Tuy nhiên, mình nghĩ cũng nên cân bằng giữa số lượng và chất lượng”.

68

Anh Nguyễn Cường (cây bút “cứng” của chuyên mục Điểm sách hay trên báo online) cũng đồng ý với câu chốt của chị Rosie: “Việc cân bằng trong việc đọc sách là cần thiết nhưng đừng để bị lệch nhiều so với dòng sách, thể loại sách mình đang theo đuổi. Ví dụ: bên cạnh việc đọc các cuốn sách về lịch sử, văn hóa… thì mình cũng có thể đọc thêm về sách văn học hay thậm chí là truyện ngôn tình. Vì biết đâu một lúc nào đó, những cuốn thuộc dòng sách khác đó lại có ích đối với mình”.

“Ông bà xưa có câu: “Cho người cơ hội, cho mình cơ hội” và với sách cũng vậy, bạn đừng giới hạn các thể loại, chủ đề mình thích mà nên mở rộng ra các dòng sách khác để biết thêm nhiều về các

mảng thông tin, ngành nghề ít có dịp tiếp cận" – chị Rosie nhắn nhủ thêm.

Bí kíp hình thành thói quen đọc sách

• **Bí kíp 1:** Bạn nên lọc sách trước khi đọc sách, xem thử cuốn nào cần thiết cho nhu cầu học tập, phát triển kĩ năng sống... thì ưu tiên đọc trước còn các cuốn sách để giải trí thì khi nào dư thời gian sẽ đọc sau.

Vừa đảm bảo về lượng (tối thiểu trên 10 cuốn sách/ năm) vừa đảm bảo về chất luôn nha.

• **Bí kíp 2:** Giữa thời buổi mạng xã hội bủa vây hiện nay thì bạn cần tạo thói quen đọc sách cho mình nhiều hơn. Chẳng hạn mỗi ngày bạn dành nhiêu đó thời gian để lướt Facebook thì nên dành bấy nhiêu thời gian để đọc sách, điều này sẽ giúp bạn cân bằng cuộc sống tốt hơn. Không cần phải đọc quá nhiều mà chỉ nên đọc ít để tạo tâm thế nhẹ nhàng, thoải mái và lâu dần hình thành nên thói quen là cứ đến giờ đó bắt buộc phải cầm sách lên và đọc thôi.

• **Bí kíp 3:** Tham gia vào cộng đồng thích đọc sách https://www.goodreads.com/. Trang này thường sẻ nhiều bài nhận xét của người đọc sách khắp nơi trên thế giới với rất nhiều đầu sách sẽ giúp bạn tìm ra được cuốn phù hợp nhất để đọc và tự đặt mục tiêu, kiểm soát khả năng đọc sách của bản thân.

69

"THẢ TIM" CHO SÁCH TEEN DU KÝ

Chưa bao giờ thể loại sách "đi" lại nở rộ như hiện nay cho thấy nhu cầu xách ba lô lên đường du ký của teen đang ngày càng tăng cao. Bạn đã sẵn sàng mở cửa và bước ra khám phá thế giới chưa?

Sách teen du ký phiên bản 2.0

70

71

Nhìn chung thì sách teen du ký mới hiện nay vượt trội hơn so với các loại sách du lịch trước đây, do cách tiếp cận, trải nghiệm thế giới và văn phong của các cây bút trẻ mang đậm hơi thở xu hướng hiện đại. Tuy nhiên, cũng có một số điểm trừ nho nhỏ đó chính là đôi khi những trải nghiệm này chỉ mang tính cá nhân và thông tin giới thiệu về điểm đến, những điều cần lưu ý cũng còn mang tính cảm quan, dễ gây hiểu nhầm cho người đọc.

Để một cuốn sách du lịch ra đời…

• Nếu bạn cũng muốn "múa bút" một quyển sách du ký của riêng mình thì nên bỏ túi ngay những bí kíp sau: Là "ma mới" thì bạn nên đi các nước gần gần như Campuchia, Thái Lan… Tuy có nhiều người đã đi rồi, viết nát rồi nhưng những trải nghiệm độc đáo của riêng bạn thì không phải ai cũng có. Hãy cứ đi và tìm ra "kho báu" của mình để khoe với mọi người.

72

• Có thể tham khảo các bài chia sẻ kinh nghiệm đi du ký trên mạng xã hội, sách giới thiệu du lịch… để có chuyến đi an toàn nhưng đừng ghi chép hết những điều ai cũng biết vào trong sách nhé, sẽ rất nhàm chán đấy!

73

• Tập trung vào khai thác những trải nghiệm, cảm xúc của mình khi được va chạm với các nền văn hóa khác nhau. Thậm chí một câu chuyện về việc bạn được người dân ở Sri Lanka mời về nhà đón Tết Diwali cùng gia đình họ cũng là một trải nghiệm độc đáo mà bao nhiêu người tò mò muốn biết lắm đó, vì đâu dễ gì có "duyên" được mời đúng không?

• Nhớ chụp ảnh những điểm mà mình đặt chân đến, những người dân bản địa dễ thương, sắc màu văn hóa rực rỡ… và đừng selfie quá nhiều sẽ gây phản tác dụng. Riêng đối với những điểm quá nổi tiếng thì bạn nên né những góc chụp "cổ điển" trông 1000 tấm như một trông rất nhàm.

BẠN ĐỒNG HÀNH CẤT CÁNH ĐẾN TƯƠNG LAI

Nhiều bạn teen đang lên kế hoạch đi du học để có thêm cơ hội hội nhập quốc tế, mở mang tri thức và mùa hè là thời điểm cực thích hợp để tham gia các chuyến du học phiên bản "thử nghiệm" ngắn hạn, trước khi bắt đầu những năm học chính thức nơi xứ người. Sắm ngay cho mình một người bạn đồng hành mới toe: sách trải nghiệm du học để chuyến đi thêm thú vị, teen nhé!

Sách du học phiên bản nâng cấp

74

Trong thời đại internet hiện nay, chỉ cần một cú click chuột là teen đã có thể tìm thấy rất nhiều thông tin du học ở bất kỳ quốc gia nào trên thế giới.

Chính vì thế mà dòng sách du học bắt buộc phải chuyển mình, không chỉ đơn thuần cung cấp thông tin thô mà còn phải đính kèm thêm nhiều điểm cộng tiện ích khác cho độc giả. Và dòng sách trải nghiệm du học ra đời, có thể xem là phiên bản nâng cấp của sách du học để đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của teen.

75

Đây là những điểm khác nhau cơ bản giữa hai dòng sách du học và sách trải nghiệm du học. Tuy nhiên, việc so sánh này không nhằm mục đích khẳng định dòng sách nào ưu việt hơn mà chỉ đơn giản là đưa ra gợi ý tham khảo để bạn có thể lựa chọn dòng sách phù hợp với nhu cầu hiện tại của mình. Ví dụ, nếu còn phân vân, chưa biết Nhật Bản hay Hàn Quốc mới thực sự là điểm đến phù hợp với năng

lực và nhu cầu học tập của bản thân thì bạn có thể đọc sách trải nghiệm du học trước để tham khảo thêm từ các anh chị đi trước (tác giả sách). Sau khi đã có lựa chọn chắc chắn, bạn sẽ đọc tiếp sách du học để hoàn tất các thủ tục cất cánh một cách chính xác, nhanh chóng. Và như thế, cả hai dòng sách sẽ bổ sung nội dung qua lại cho nhau, từ đó bạn có thể lên kế hoạch du học một cách cụ thể nhất.

76

Có điều gì thú vị đang chờ bạn?

Tuy trùng lắp thông tin du học, du lịch nhưng chính nguồn cảm hứng, trải nghiệm khác nhau đã tạo nên nét khác biệt cho từng tác giả. Lướt qua một loạt sách trải nghiệm du học, teen có thể dễ dàng nhận ra mô típ viết quen thuộc: Bên cạnh hành trình khám phá trải nghiệm về tri thức và du lịch, còn kèm theo những hành trình bất tận của cảm xúc tuổi trẻ, của tình yêu và khát khao khẳng định cái tôi. Như trong sách “Bốn mùa chân bước, nghìn dặm nước Anh”, tác giả Hoài Sa đã kể về hành trình du học trong suốt một năm đến Anh theo học bổng Chevel. Câu chuyện khám phá nhiều điều lí thú ở nước Anh, không chỉ trên giảng đường mà còn đời sống, sinh hoạt, các mối quan hệ bạn bè, kể cả những chuyện rất thời sự như khủng bố, Brexit... được anh kể theo bốn mùa với những cảm xúc chân thật nhưng cũng không kém phần dí dỏm, hài hước theo kiểu phớt “Ăng-lê”. Còn chị Thủy Anh, tác giả cuốn “Italy đi rồi sẽ đến” còn truyền cảm hứng sống tích cực cho các bạn teen khi chia sẻ thêm về quãng thời gian bươn chải từ Bắc vào Nam, làm đủ mọi nghề nghiệp để có tiền chạy chữa bệnh cho bố và theo đuổi giấc mơ du học bên cạnh những thông tin về giáo dục, văn hóa, đời sống... mà du học sinh cần biết.

Nếu muốn biết thông tin đa chiều hơn, bạn có thể chọn sách do nhóm tác giả là các bạn du học sinh cùng nhau chắp bút. Những mẩu chuyện thú vị về đời sống thực tế, bí kíp hòa nhập văn hóa, cách để không bị “lủng” ví nơi xứ người... đều sẽ được bật mí tất tần tật khiến teen thích thú. Như trong cuốn “Vậy là bạn muốn đến Úc?”, bạn Trần Hà (sinh viên trường RMIT tại thành phố Melbourne)

mách nước cho teen nên đăng kí làm thành viên tại các chuỗi cửa hàng ăn uống như Boost Juice hay Nando's để tiết kiệm chi phí. Còn bạn Phương Uyên (sinh viên trường Swinburne University of Technology chia sẻ chỗ mua trang phục mùa đông lí tưởng trong các chợ quần áo gần trung tâm Footscray, chất liệu tốt mà giá siêu "hạt dẻ" luôn. Bạn Lý Xuân Huệ (sinh viên ngành Thời trang, trường Berkeley College Internationals, New York) chia sẻ bí kíp phỏng vấn xin visa thành công, trong cuốn sách "Du học Mĩ cần gì trong ví?" là chỉ nên tham khảo đề cương các câu trả lời mẫu do công ty tư vấn du học cung cấp, đừng học thuộc vì đó không phải là chính bạn nữa. "Người phỏng vấn chỉ muốn xem cách bạn thể hiện có tự tin và nói thật hay không thôi" - Huệ nhắn nhủ.

Gấp trang sách, còn gì đọng lại trong bạn?

Khi đọc sách trải nghiệm du học, teen nên tỉnh táo trước những tình tiết "hơi sai sai". Vì tất nhiên, nội dung trong sách không chỉ kể thô về một chuyến du học, chuyến du lịch mà còn mang cái tôi của tác giả, đôi khi thêm thắt yếu tố hư cấu để tạo tính nghệ thuật và sự hấp dẫn. Và sự hỗ trợ của công nghệ hiện đại cho phép chúng ta trở thành những độc giả thông minh, bằng cách chủ động tìm kiếm thêm thông tin từ những gì tác giả viết, để từ đó chắt chiu cảm xúc cho riêng mình. Cần hiểu rằng những gì mà tác giả trải qua có thể làm ta tâm đắc, nhưng không có nghĩa là bạn phải sống lại y hệt những hành động và cảm xúc ấy trong chuyến đi của mình thì mới là tuyệt vời.

Bí kíp "hô biến" sách trải nghiệm du học thành trợ thủ, bạn đồng hành đắc lực là:

• Đọc nhiều sách để tìm kiếm một đất nước, ngành học phù hợp hoặc bổ sung những thông tin cơ bản trước về định hướng tương lai mà bạn đã lựa chọn.

• Đọc trước chuyến cất cánh của mình ít nhất một tháng. Đây là khoảng thời gian phù hợp để khơi gợi cảm hứng, suy ngẫm của bản thân về đất nước mình sẽ đến, ngành học mình đã chọn giúp bạn làm quen và gắn bó với tác giả hơn.

• Tô đậm những đoạn quan trọng, ghi lại trong sổ tay cá nhân những kinh nghiệm và những chiêm nghiệm riêng về chuyến đi.

• Đọc sách trải nghiệm du học với một tinh thần cởi mở, tự do và thiện chí hơn. Khi đó, bạn sẽ được tiếp thêm nhiều ngọn lửa nhiệt huyết, chính là điều mà tác giả muốn truyền tải qua trang sách.

MÃN NHÃN VỚI RADIO ONLINE

Radio online cộp mác “made-by-teen” có rất nhiều điểm cộng nên đã nhanh chóng trở thành hot trend của mùa hè năm nay.

Radio online không chỉ để nghe

Nếu như radio truyền thống chỉ có thể nghe qua các thiết bị thu phát sóng (như máy casset, điện thoại di động…) thì radio online lại có thể khiến bạn mãn nhãn khi kết hợp hình ảnh động minh họa được chiếu trên trang Youtube. Các bức ảnh đều được chăm chút kĩ lưỡng, cộng với cách trình bày chữ theo phong cách typography phù hợp với nội dung.

Điều này không khiến bạn bị xao nhãng đâu nha mà ngược lại còn giúp bạn tập trung lắng nghe và gia tăng cảm xúc.

Nội dung của radio online cũng rất phong phú và đa dạng, từ việc đọc trích bài viết trong quyển sách, những cánh thư ngọt ngào… cho đến giao lưu cùng các tác giả/ cây bút nổi tiếng, giữa các phần sẽ chèn thêm bài hát để bạn có khoảng thời gian nghỉ ngơi, lắng lòng mình trước khi nạp thêm các nội dung khác. Và bạn có thể lựa chọn chủ đề mình muốn nghe, thoải mái bấm nút replay liên tục chứ không cần phải phụ thuộc vào lịch phát sóng như radio truyền thống, quá tiện lợi luôn.

Những kênh radio không thể bỏ qua

#RADIO Shinichi Phạm: ghé kênh radio của cậu bạn sinh viên trường ĐH Y Dược Cần Thơ, bạn sẽ được trải lòng với những chủ

đề cực kì lãng mạn: Đúng người không đúng lúc, Mình sinh ra đâu phải để buồn, Tháng tư một trời mưa nhớ… Đặc biệt, có lẽ do là fan của nhà văn/ nhạc sĩ Hamlet Trương nên cậu bạn thường mượn chủ đề sách của thần tượng để truyền tải những thông điệp hay đến mọi người. Bạn cũng có thể trở thành cộng sự sản xuất radio với Shinichi Phạm bằng cách liên hệ qua facebook cá nhân: facebook.com/ dr.shinichipham nhé!

#Girly Radio 6: rất thích hợp để các bạn gái cùng chia sẻ câu chuyện và lắng nghe những dòng tâm tình, giai điệu du dương của bài hát vào mỗi tối. Có nhiều chủ đề liên quan đến chuyện trái tim như: Mùa kí ức về anh, Cảm ơn người đã rời xa ta, Em dạo này ổn không?... chắc chắn sẽ được nhiều teen bấm Like cho xem.

77

Bật mí nhỏ: các bạn trai cũng có thể vào nghe cho biết hội chị em đang tâm tư điều gì để có hành động phù hợp nhé, hi hi.

#blogradio.vn: một địa chỉ rất quen thuộc của nhiều bạn teen phải không? Điểm tạo nên sự khác biệt của kênh Blog Radio chính là có một lực lượng ê-kíp sản xuất hùng hậu nên đề tài rất phong phú, đa dạng phù hợp với mọi đối tượng: Yêu một người đã từng bị tổn thương, Có cơn gió nào ngang qua nỗi nhớ, Ý nghĩa của công việc, Dự đoán 12 cung hoàng đạo...

Bỏ túi bí kíp thực hiện radio online

• Bước 1: Lên ý tưởng kịch bản gồm chủ đề, nội dung bài đọc, bản nhạc... sao cho phù hợp. Khâu này rất quan trọng vì nó sẽ quyết định phần hình ảnh minh họa bạn thể hiện theo phong cách nào và cũng là yếu tố để thu hút khán giả đấy.

• Bước 2: Sử dụng điện thoại di động, micro mini... để thu âm giọng nói của mình. Nên chọn không gian kín để hạn chế tạp âm xung quanh trong quá trình thu âm nha!

Bí kíp: bạn cần luyện giọng mỗi ngày, điều chỉnh cách đọc văn bản sao cho có vần điệu nhịp nhàng, ngắt câu hợp lí càng giống như lời tâm tình, nói chuyện thường ngày càng tốt chứ đừng "cứng đơ" quá sẽ dễ gây nhàm chán cho người nghe. Đây cũng chính là tiền đề để bạn có thể trở thành một MC chuyên nghiệp trong tương lai đó.

• Bước 3: Dùng các công cụ ghép nhạc định dạng MP3 như: X Wave MP3, mp3DirectCut, Slice Audio File Splitter… để ghép phần giọng đọc và bài hát sao cho phù hợp. Muốn tạo hiệu ứng cảm xúc tốt thì bạn có thể chèn phần nhạc không lời dịu nhẹ, âm lượng nhỏ làm nền cho giọng đọc và nên chèn bài hát vào khoảng giữa các nội dung để tạo sự ngăn cách cho khán giả dễ theo dõi.

• Bước 4: Làm clip trọn vẹn bằng các phần mềm: Proshow Producer, Movie Marker, SmartSHOW… kết nối hình ảnh và âm thanh, cho chạy trùng khớp với nhịp bài hát là xong. Giờ thì share ngay cho mọi người cùng thưởng thức thôi.

• Lưu ý teen: Nhớ xin phép tác giả bài viết/ bài hát/ ảnh chụp trước khi sử dụng, ghi rõ nguồn trích dẫn và tuyệt đối không dùng radio online để kinh doanh kẻo bị "tuýt còi" về bản quyền đó nha!

78

NGẮM THÀNH PHỐ QUA LĂNG KÍNH RETRO

Bạn đang sở hữu tấm vé VIP tham gia chuyến hành trình khám phá Sài Gòn xuyên thời gian. Bạn đã sẵn sàng ngắm Sài Gòn qua lăng kính Retro "xưa mà không bao giờ cũ" chưa?

Hẹn hò cà phê cuối tuần

Hiện nay có rất nhiều quán cà phê được các bạn teen tô màu retro với những món đồ trang trí sản xuất từ năm một ngàn chín trăm hồi đó, bàn ghế "con cóc" xinh xinh… khiến các quán sang chảnh khác phải e dè.

79

80

Săn sách xưa mà không cũ

Những phiên chợ sách xưa đang trở thành điểm hẹn cuối tuần lý tưởng của hội “mọt sách” Sài Gòn. Không chỉ đơn giản là mua quyển sách cũ, mà bạn còn đang sở hữu cả một kho báu lớn đấy!

Giải oan cho sách xưa:

Bìa sách

• Teen nghĩ: Bong tróc keo, màu loang lỗ chỗ khắp nơi, hình mờ đến mất dạng trên bìa.

• Thật ra là: Đa số sách cũ sẽ được các tiệm dán keo cố định lại và bọc kiếng để bạn bảo quản được lâu hơn. Nếu bìa cũ quá thì sẽ được các anh chị chủ tiệm “múa cọ” vẽ chữ typography cực chất cho bạn dễ nhận diện sách. Biết đâu chừng, bạn còn sưu tập được nhiều bìa sách xưa đẹp miễn chê mà giờ hổng dễ mua đâu nha!

81

Ở bên trong sách

• Teen nghĩ: Giấy đã mong manh, trải qua ngần ấy thời gian thì nay càng dễ rách hơn. Font chữ thủ công ngày xưa hơi khó đọc và nội dung trong những lần in đầu đương nhiên không có phần cập nhật những thông tin mới rồi.

• Thực ra là: Những trang sách cũ có màu vàng ngà đậm chất vintage giúp cho mắt đỡ điều tiết nhiều và giảm cảm giác mỏi mệt khi bạn đọc sách trong thời gian dài đấy! Riêng về nội dung không có những thông tin mới nhưng bù lại bạn sẽ bỏ túi được một khối kiến thức về văn hóa, lịch sử, địa lí… xa xưa mà các sách bây giờ không có. Bật mí nha: các sách cũ còn có những ghi chép, chú thích ngoài lề do chủ xưa chấp bút cũng đáng để bạn tham khảo.

Giá + phụ kiện đính kèm

• Teen nghĩ: Chẳng có poster hay bookmark đính kèm. Còn giá thì đủ loại “thượng vàng hạ cám” chẳng biết đâu mà lần.

• Thực ra là: Có những khi vô tình bạn sẽ lụm được chiếc bookmark handmade với những tin nhắn dễ thương của “chủ cũ” kẹp trong sách, tấm postcard với bức hình được chụp đúng kiểu “hồi xưa”, con tem… rất thú vị. Về giá sách thì bạn đừng vội “trông mặt mà bĩu môi” vì tùy vào nội dung và “tuổi thọ”, nguồn gốc xuất xứ của sách càng quý hiếm thì giá càng cao.

TIM BAY Ở LỚP HỌC THÊM WORKSHOP

Bên cạnh kế hoạch vi vu cuối tuần, nhiều teen còn í ới rủ nhau đi học thêm tại các lớp chuyên đề (workshop). Điều gì ở lớp học khiến các bạn ấy háo hức đến vậy nhỉ?

Workshop từ đâu đến?

Workshop tuy có vẻ mới lạ nhưng lại rất quen thuộc với teen, bởi vì “ẻm” chính là một nhánh của các buổi hội nghị, hội thảo – cùng mọi người tham dự “mổ xẻ” một chuyên đề cụ thể dưới sự dẫn dắt của leader và được thực hành, trải nghiệm trong cùng một buổi. “Khai sinh” các lớp học workshop chính là các trung tâm dạy kỹ năng sống, kỹ năng kinh doanh trên internet… thường tổ chức miễn phí để quảng bá thương hiệu và thu hút sự chú ý của mọi người. Lúc đầu có rất nhiều bạn hăng hái đăng kí tham gia nhưng càng về sau thì càng bị né xa 8 mét, vì tham gia xong thì không tiếp thu được gì ngoài thông tin quảng cáo (đôi khi còn được khuyến mãi kỹ năng “chém gió”).

Nắm được những điều cần có và những điểm trừ cần khắc phục, các lớp học workshop về sau đã chuyển hướng tập trung đem đến kỹ năng cần thiết và có tính ứng dụng cao cho người học nhiều hơn (tiên phong tại TP.HCM chính là lớp học Toa Tàu). Đi kèm với chiều tăng chất lượng chính là mức học phí, tuy không “hạt dẻ” nhưng

cũng không ở mức quá cao (dao động từ 500k – 1000k/ lớp/buổi tùy chuyên đề) đủ để giúp người học cảm nhận được sự tương xứng "tiền nào của nấy". Và chính sự chuyển mình mạnh mẽ này đã đưa nhiều bạn teen quay trở lại và hăng hái đăng kí học.

Điểm cộng "5 không"

(+1) Không dạy những kiến thức "hàn lâm" hay mang tính "vĩ mô" với không tới mà những chuyên đề được chọn rất cụ thể và đánh trúng tâm lí sở thích làm đẹp, trổ tài nội trợ… của teen như: lớp học sáng tạo với origami, tự tay chế mĩ phẩm nhà làm, học làm bánh cookie…

(+2) Không cần phải chạy ngược xuôi sắm dụng cụ học tập mà tất cả đều đã được "thầy, cô" chuẩn bị từ A đến Z. Vừa tiết kiệm mua sắm, vừa không sợ bị trả giá "hố" hoặc mua nhầm hàng kém chất lượng, không đạt yêu cầu.

(+3) Không còn cảm giác chán nản khi phải "nuốt" kiến thức trong bốn bức tường ngột ngạt, vì không gian học của các lớp workshop thường là các quán cà phê hoặc nhà bếp kết hợp studio lung linh từng centimet, truyền cảm hứng sáng tạo cho người học.

(+4) Không phải ngồi chăm chú nghe "thầy, cô" đọc rồi chép bài vào vở rất nhàm chán, thay vào đó là phương pháp học trực quan sinh động: vừa quan sát xem thầy, cô làm mẫu, vừa thực hiện theo và thoải mái đặt câu hỏi, trao đổi ý kiến với các bạn "đồng môn". Vui ơi là vui luôn.

(+5) Không có bài tập về nhà mà chỉ có sản phẩm "made-by-tui 100%" đem về nhà khoe với mọi người thôi. Không chỉ ghi điểm cộng trong mắt "ai kia" mà biết đâu đây cũng là bước khởi đầu cho kế hoạch kinh doanh nho nhỏ của bạn thì sao? Đừng ngần ngại khoe thành tích của mình nhé!

82

Lưu ý cho teen:

Hiện nay, các lớp học workshop đang nở rộ như nấm, bên cạnh các lớp học uy tín thì cũng có rất nhiều lớp học "ma" khiến nhiều bạn cảm thấy hụt hẫng vì không thu được những điều hay như quảng cáo. Riêng với các lớp workshop hướng dẫn làm mĩ phẩm handmade thì càng nguy hại hơn cho người học nếu người hướng dẫn không nắm rõ công thức, chọn mua nguyên liệu không đảm bảo chất lượng để tiết kiệm chi phí…

Bí kíp để bạn "né xa 8 mét" những lớp học ảo diệu này là:

• Bạn nên lên Google truy tìm thông tin lớp học (địa chỉ, số điện thoại, tên người hướng dẫn…) và đọc kĩ các lời phản hồi từ các thành viên trước đó để không bị "dụ ngọt" bởi những lời quảng cáo đường mật nha!

• Đề phòng những trang fanpage được "cắm cài" người của trung tâm tự comment "tâng bốc" thì bạn hãy hỏi những người bạn hoặc người quen từng tham gia khóa học này để nắm rõ tình hình.

• Khi lỡ tham gia một lớp học "ảo tung chảo" thì bạn nên viết review lại để cảnh báo các bạn khác nhé!

LỚP HỌC THÌ CÓ NHIỀU NHƯNG HÃY TỈNH TÁO CHỌN MỘT LỚP HỌC GIÚP BẠN CÓ THÊM KỸ NĂNG ỨNG DỤNG VÀO CUỘC SỐNG NHÉ!

NGẮM CẢM XÚC QUA LĂNG KĨNH CŨ

Những năm gần đây là khoảng thời gian bùng nổ về công nghệ nhưng để nuôi dưỡng cảm xúc thật sự thì nhiều bạn đã tìm về thú chơi chụp hình bằng máy ảnh phim (film). Không chỉ là một trào lưu mà đây còn là thông điệp gửi đến bạn đấy!

Tự truyện của Vintage Camera

Tuy không hiện đại, tiện dụng và lúc nào cũng "nhẹ kí" như các "anh em" thuộc dòng máy chụp ảnh kĩ thuật số mới nhưng Vintage

Camera em đây vẫn được nhiều bạn yêu thích vì tính cách… đỏng đảnh (ngộ quá hén!) Em không dễ tính kiểu bấm một cái “tách” là cho ra bức ảnh lung linh ngay mà đòi hỏi người chụp phảitự canh lấy nét, cân bằng trắng, độ sáng bằng phương pháp thủ công.

83

Tức là sau khi lắp phim, lên phim thì teen phải chỉnh khẩu độ (độ mở của ống kính), tốc độ chụp, ISO, nhiệt độ màu… rồi mới chụp và đó là cả một nghệ thuật, vì chỉ cần canh sai một yếu tố là bức ảnh sẽ “í ẹ” ngay. “Nhìn vào bố cục bức ảnh có thể biết được ‘le-vồ’ tay nghề và phong cách sáng tạo, gu thẩm mĩ của người chụp” – em đã nghe một bạn teen bật mí cách nhận diện “nghệ sĩ” chụp ảnh phim như thế đó.

Rồi sau khi chụp, teen phải hì hụi rửa phim mới ra ảnh nhưng điều tạo nên sự khác biệt là không cần cà Photoshop đến “nát chuột” mà vẫn có được bức ảnh đẹp vạn người mê mẩn.

“Và tất cả những yếu tố trong bức ảnh từ khung cảnh, nhân vật, ánh sáng… đều là thật, khi chạm vào sẽ có cảm giác sờ thấy được” – nhiếp ảnh gia Lê Đông chia sẻ. À, thì ra đây chính là lí do mà mọi người yêu thích em, hi hi.

Lời nhắn của máy ảnh phim đến trái tim

• Nếu như ảnh chụp bằng máy kĩ thuật số được cấu tạo từ những ô màu (pixel) thì hình của máy ảnh phim được tạo nên từ các hạt màu li ti (grain/ noise). Tùy vào từng loại phim sẽ có các loại hạt màu khác nhau, số lượng và kích thước hạt khác nhau (ví dụ: phim Kodak thì màu hơi ngả vàng; Fuji màu xanh lá, Uxi có màu ánh xanh xám…).

84

Tính chất phim giống nhau nhưng với từng phong cách chụp của mỗi người sẽ cho ra kiểu ảnh khác nhau.

Thông điệp: Tựa như bạn và đứa “cạ cứng” học chung lớp thanh nhạc nhưng mỗi người sẽ tô một màu sắc cá tính riêng cho mình. Quan trọng là bạn phải tin vào khả năng của bản thân, có sự quyết đoán mạnh mẽ, đừng để tính chất của điểm xuất phát chung ban đầu làm lung lay ý chí vì chẳng ai quy định bạn phải chạy đến cùng một vạch đích như mọi người.

Hãy tìm ra lối đi riêng của mình, có như thế bạn mới không là chiếc bóng của người khác.

• Đối với máy phim, khi đã bấm nút “tách”, lỡ có sai sót thì cũng không thể xóa đi chụp lại mà sẽ bị mất luôn tấm phim đó nên đòi hỏi sự căn ke chính xác từng milimet, không được vội vã mà phải chậm rãi chắt lọc khoảnh khắc đẹp thực sự.

Thông điệp: Sống nhanh sẽ chỉ đem lại cho bạn những trải nghiệm bề nổi trong khi cảm xúc thật sự lại nằm ẩn sâu dưới từng nét vẽ của bức tranh. Sống chậm lại và yêu thương nhiều hơn.

• Khi mới chuyển từ máy kĩ thuật số sang máy phim, nhiều bạn thường hay canh sai bố cục, lấy nét không rõ, đo sáng sai… nên hay bỏ cuộc giữa chừng. Tuy nhiên, khi đã “lên tay” thì nhiều bạn tạo dấu ấn riêng bằng cách chủ động tạo lỗi sai bằng cách cào vết xước trên phim, mở nắp cho ảnh lọt sáng…

Thông điệp: Bạn cần có sự kiên trì theo đuổi đam mê đến tận cùng, luôn suy nghĩ lạc quan thì mới hái được trái ngọt. Bởi vì khoảnh khắc sửa sai và hoàn thiện sẽ giúp bạn rút kinh nghiệm và trân trọng “con cưng” của mình hơn.

85

NẾU MỚI CHƠI MÁY ẢNH PHIM, BẠN CÓ THỂ MUA MÁY CỦA CÁC HÃNG UY TÍN NIKON, KIEV PRAK, CANON, TICA… VÀ THAM KHẢO KINH NGHIỆM TRÊN CÁC DIỄN ĐÀN CỦA HỘI “PHÓ NHÁY” NHƯ: CHỢ MÁY ẢNH, KELO MAR, LENG KENG… NHÉ!

FOOD BLOGGER - LÀM CHƠI ĂN THẬT

Đây là một công việc tưởng chừng xa lạ nhưng lại rất quen thuộc với teen Việt. Nhưng bạn đã biết hết mọi ngóc ngách thú vị về nghề này chưa?

Food Blogger – em là ai?

Food blogger dùng để chỉ những người có tình yêu to bự với ẩm thực, sẵn sàng chia sẻ tình yêu của mình thông qua cảm nhận, trải nghiệm về các món ăn kèm thông tin cần lưu ý (địa chỉ quán ăn, gợi ý những món kết hợp thú vị…) trên trang blog cá nhân. Nghề food blogger tại Mỹ hiện được phân thành 3 loại hình với các đặc điểm khác nhau cho bạn lựa chọn theo đuổi niềm đam mê, có thể tiến xa hơn trở thành nhà phê bình ẩm thực tùy theo khả năng.

Food blogger

• Công việc: Đánh giá chất lượng món ăn (cách bài trí, mùi vị…) và phong cách phục vụ của quán.

• Yêu cầu: Cần có gu thưởng thức món ăn tốt và luôn nhận xét công bằng mỗi khi ghé quán, không vì phiếu giảm giá mà khen hết lời thì quá sai luôn. Có khả năng cập nhật xu hướng mới về ẩm thực.

• Địa bàn hoạt động: Trang blog cá nhân hoặc các trang mạng xã hội giới thiệu ăn uống như: lozi.vn, diadiemanuong.com, foody.vn…

Food photographer

• Công việc: Bố trí, sắp đặt bàn tiệc để có góc chụp hoàn hảo nhất, nhìn vào là muốn “húp trọn” ngay.

• Yêu cầu: Có phong cách chụp hình hiện đại hợp xu hướng.

Nắm kỹ năng nấu nướng cơ bản để có thể bắt trọn hình món ăn ở trạng thái tốt nhất và làm nổi bật phần ngon lành của nó.

• Địa bàn hoạt động: Chủ yếu là mảnh đất màu mỡ instagram hoặc pinterest, vừa có chế độ chỉnh ảnh tiện lợi, vừa có độ tương tác tốt với người xem.

Food traveller

• Công việc: Giới thiệu những món ăn phải nếm thử một lần trên cung đường phượt của mình.

• Yêu cầu: Có sức khỏe tốt, không ngại thưởng thức các món ăn từ bình thường đến kỳ lạ trên đường đi. Quan trọng là có kiến thức về ẩm thực cùng nền văn hóa địa phương để đưa ra nhận xét đúng đắn.

• Địa bàn hoạt động: Kết hợp cả hai địa bàn hoạt động trên và có thêm sự hỗ trợ từ Youtube để tự mở kênh riêng cộp mác thương hiệu “made-by-tui 100%”.

Những “đặc ân” của riêng Food blogger

• Được là người đầu tiên thưởng thức những món ăn mới ra lò, cộp mác ngon – bổ phù hợp túi tiền tại một quán ăn nào đó nằm tít tận cuối con hẻm. Sau khi “măm măm” xong, bạn còn được thể hiện quyền lực của “thượng đế teen” bằng cách dán logo chứng nhận “đã kiểm duyệt và khuyên… nên ăn” (như kiểu của foody.vn) nữa đó.

• Tham gia các bữa tiệc tùng thú vị cùng những người lạ mới quen có chung tình yêu với ẩm thực. Tranh thủ mở rộng mối quan hệ, biết đâu có cơ hội thoát kiếp F.A thì sao nhỉ?

• Bỏ túi nhiều bí kíp “múa chảo”, công thức chế biến món ngon khi thực hiện clip giới thiệu món ngon.

• Hưởng các ưu đãi, khuyến mãi giảm giá đặc biệt mà các bạn khác không dễ gì chạm tay đến được.

• Trở thành gương mặt được mọi người “săn đón” trên mạng xã hội, blog với hàng ngàn lượt follow, ai mà hổng thích.

Kèm theo đó là những rắc rối khó lường

Do cảm nhận của mỗi người là khác nhau nên nhiều khi những lời giới thiệu của teen về món ăn, địa chỉ quán nào đó phù hợp với bạn này nhưng lại trái chiều quan điểm với bạn khác, thế là bùng nổ những cuộc tranh luận nảy lửa không đáng có. Bạn nên có thêm gạch đầu dòng lưu ý dành riêng cho từng đối tượng và bổ sung thêm lời nhận xét của các thành viên khác trong nhóm để thông tin mang tính khách quan, đa dạng hơn.

Thứ nhất là nguy cơ “phát tướng” ngày càng tăng theo cấp số nhân tình yêu ẩm thực. Và điều thứ hai là tên bạn sẽ thường xuyên được réo gọi mỗi khi có ai đó “hổng biết nên ăn chỗ nào thì ngon?” dù sáng sớm hay đêm khuya. Đặt hashtag cho từng chủ đề (có thể là theo thực đơn, nguyên liệu hay khu vực địa lí) để các bạn í nhanh chóng tìm thấy thông tin mình cần trước khi kịp bắt điện thoại lên gọi, như vậy sẽ tiện cho cả hai bên.

TRỞ THÀNH ĐẠI SỨ VĂN HÓA ẨM THỰC

Tớ may mắn đã “xí” một vé trở thành Food tourguide – công việc mới hấp dẫn nhất hiện nay tại một công ty du lịch uy tín. Nhờ đó mà bỏ túi được nhiều trải nghiệm thú vị lắm nha! Yêu lắm ẩm thực Việt Nam

Khi mới nhận thử việc tại công ty du lịch, mình cứ nghĩ đơn giản là chở khách nước ngoài đến quán ăn, giới thiệu cho họ những món đặc sản của Sài Gòn là xong nhưng thật ra mọi việc có vẻ không đẹp như mơ. Bởi vì để có thể giới thiệu được một cách thu hút, chân thực, sinh động nhất thì ngoài việc phải có vốn từ vựng phong phú về ẩm thực thì mình cần phải có thêm kiến thức về đặc điểm, nguồn gốc của món ăn, cách thưởng thức thế nào cho đúng điệu… Cũng may mọi thông tin, kỹ năng hướng dẫn đều được công ty hỗ

trợ bằng các khóa học training trước chứ nếu không thì “cá đuối” lắm luôn đó.

Những tưởng món ăn trên quê hương mình đã nắm rõ trong lòng bàn tay, vì được ăn thường xuyên từ khi mới lọt lòng nhưng có nhiều câu hỏi của khách khiến mình “đơ như cây cơ” luôn: “Phở có trước hay hủ tiếu có trước?”; “Nước lèo trong bún nước lèo khác gì so với các loại bún riêu, bún bò…?”; “Tên gọi cà- rem xuất phát từ đâu?”… Nhờ những khoảnh khắc “đứng hình” như vậy mà mình mới nhận ra văn hóa ẩm thực của nước mình phong phú, đa dạng quá chừng, đâu thua kém gì các nước khác và việc tìm hiểu kĩ thông tin cũng góp phần tận hưởng vị ngon trọn vẹn hơn trong từng món ăn.

Trách nhiệm của “đại sứ teen”

Không chỉ giới thiệu món ăn ngon mà mình còn phải có trách nhiệm đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cho du khách, vì họ rất khắt khe về chất lượng dịch vụ và nhỡ chẳng may có vấn đề gì không hay xảy ra (như ngộ độc thực phẩm…) thì rất khó giải quyết. Thế nên mình thường chỉ chở đến những quán ăn quen thuộc, nếu có đề xuất địa điểm mới thì phải vượt qua được sự kiểm duyệt gắt gao từ phía công ty. Có quán nằm tít trong “hốc bà tó” tìm muốn “nổ não” luôn nhưng bù lại có cung đường di chuyển đẹp, cô chủ quán rất dễ thương, món nước chấm đặc trưng ngon không thể tả… Đến quán thì mình phải nhanh tay lấy khăn lau muỗng, đũa rồi có hôm quán đông khách quá thì mình phải tự chạy bưng bê luôn, chứ nếu không thì khách sẽ phàn nàn về phong cách làm việc trễ nải ngay.

Tuy cực như thế nhưng cũng có nhiều niềm vui, nhất là khi phải động viên tinh thần các vị khách thưởng thức món đặc sản của Sài Gòn như: hội vịt lộn, bún riêu ăn kèm mắm tôm… Thấy khách ăn hết phần là lòng mình vui lắm luôn vì đã hoàn thành tốt nhiệm vụ và tạo thêm kỷ niệm ấn tượng cho du khách. Đặc biệt, trong cuộc trò chuyện giữa hướng dẫn và du khách không chỉ về ẩm thực mà còn được mở rộng ra đến lịch sử, địa lí, văn hóa… rồi còn được lắng nghe những chia sẻ thú vị về đất nước của họ. Nhờ vậy mà lượng kiến thức và kỹ năng giao tiếp tiếng Anh của mình tăng lên vèo vèo,

còn bỏ túi được kha khá địa điểm ăn uống thú vị và trở thành khách hàng V.I.P của quán nữa chứ!

Một tháng làm việc tuy ngắn ngủi nhưng cũng đủ để tớ tích lũy cho mình nhiều bài học hay, vui nhất là kết nối được với nhiều bạn bè quốc tế nên khi đi du ký chỉ cần nhắn tin báo là có "người nhà" ra đón tiếp ngay.

Nếu muốn gia nhập hội "đại sứ văn hóa ẩm thực" thì bạn có thể đăng kí trở thành hướng dẫn viên tại các công ty uy tín như: SaiGon Food Tour, Vespa Tour, SaiGon on a bike, SaiGon XO Tour… ngay từ bây giờ nhé!

LYRICS VIDEO SẮP SOÁN NGÔI MV

Lyrics video trước đây chỉ dừng ở phiên bản karaoke "bình dân" nhưng bây giờ đã được teen chăm chút nhiều hơn, nâng cấp thành phiên bản nghệ thuật cực chất khiến ai xem cũng phải mê.

Lyrics video lột xác thành bướm

86

87

Bạn hợp với phong cách Lyrics Video nào?

Bạn là người thích những chiều mưa bay: Hãy ghé ngay trang nhà của Bimm để lắng nghe những ca khúc nhẹ nhàng, bay bổng với hình minh họa siêu dễ thương, được chăm chút tỉ mỉ trong từng nét cọ. Đặc biệt với hiệu ứng bóng tỏa sáng sẽ khiến cho dòng chữ lyrics trở nên lung linh hơn, nổi bật trên nền tranh nhưng không tạo cảm giác tương phản mạnh đến khó chịu.

88

Thích lắng đọng với những điều xưa cũ: Cũng là phong cách đặc trưng của nhà Peaceful Eden. Bạn sẽ được chìm đắm trong những

ca khúc vang bóng một thời của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn, Lê Uyên Phương, Bảo Chấn… qua ống kính mới – những lyrics video với bức ảnh chụp kết hợp với typography đong đầy cảm xúc.

Ngoài ra còn có rất nhiều nhà đáng yêu khác để bạn ghé thăm như: Nhặt, Dreamơ – MusicChill, Võ Ngọc Quốc, Ta là gió… Chỉ cần gõ từ khóa là có ngay kết quả í mà.

Bỏ túi bí kíp làm Lyrics Video cực chất

Chỉ cần 4 bước đơn giản sau là bạn đã có ngay một Lyrics Video cực chất để share với mọi người rồi.

• Bước 1: Chọn bài hát. Khâu này rất quan trọng vì nó sẽ quyết định phong cách thể hiện hình ảnh, font chữ ở các bước sau và phần nào phản ánh gu âm nhạc của bạn có chất hay không nữa đó. Bạn có thể lên trang Soundcloud (https://soundcloud.com/) để tìm những bài hát Indie cực chất nhé!

• Bước 2: Chọn hình ảnh nổi bật xuyên suốt bài hát để vẽ minh họa hoặc chụp ảnh. Lưu ý: chỉ nên dùng tối đa ba ảnh và có nội dung liên quan đến nhau để tránh gây rối cho người xem.

• Bước 3: Sử dụng các font chữ uốn lượn hoặc thẳng tắp (download miễn phí ở các trang www.dafont. com, www.font2s.com...) sắp xếp thứ tự sao cho thích hợp, làm nổi bật từ khóa của bài hát. Hạn chế dùng kiểu chữ thanh mảnh quá kẻo nhìn không ra đó nha teen.

• Bước 4: Dùng các ứng dụng tạo clip đơn giản: Proshow Producer, Movie Marker, SmartSHOW… để kết nối hình ảnh và dòng chữ lại, cho chạy trùng khớp với nhịp bài hát nền là xong. Giờ thì share ngay cho mọi người cùng thưởng thức thôi.

• Lưu ý teen nè: Bạn nhớ xin phép tác giả bài hát hoặc tranh vẽ, ảnh chụp trước khi sử dụng, ghi rõ nguồn và tuyệt đối không dùng Lyrics Video để kinh doanh, kẻo vi phạm luật sở hữu trí tuệ/ luật bản quyền thì không hay chút nào đâu.

TỰ TIN TRỞ THÀNH BEAUTY GURU

Một công việc part-time được nhiều bạn nữ yêu thích nhất hiện nay chính là trở thành một beauty guru. Vừa được thỏa niềm vui làm đẹp, vừa tích lũy được một khoản kha khá, quá đã luôn nha!

Beauty guru – em là ai?

Beauty guru hoặc beauty blogger dùng để chỉ những cô nàng chuyên hướng dẫn cách làm đẹp, chia sẻ bí quyết xinh lung linh từ A đến Z bằng những video trên trang Youtube cá nhân. Những clip đầu tiên thường giới, sau đó dùng thử và chấm điểm ngay lập tức, đưa ra những lời khuyên khi sử dụng để người xem có thể cân nhắc kĩ hơn trước khi rút ví. Và khi đã có một lượng người xem nhất định, các cô nàng sẽ mở rộng nội dung clip từ test sản phẩm chuyển sang giới thiệu xu hướng trang điểm mới, bí kíp biến điểm trừ thành điểm cộng trên khuôn mặt, chăm sóc da đúng cách... thậm chí lấn sân sang lĩnh vực thời trang, vẽ móng, làm tóc... nữa đó, khiến bất kỳ ai xem cũng mê.

89

Dấu ấn đặc biệt làm cho video của các beauty guru trở nên thu hút người xem đó là sự chân thật. Bên cạnh những lời khen ngợi thì các cô nàng còn sẵn sàng chỉ ra những khuyết điểm cần cải tiến trong sản phẩm, chứ không hẳn là “ca tụng” đến tận trời mây khiến khán giả mua xong về tiếc hùi hụi. Những phản hồi của người xem cũng được giải đáp tường tận, rõ ràng chứ không lợi dụng để quảng cáo cho các hãng mĩ phẩm theo kiểu khuyến cáo “bạn nên dùng son của hãng A, phấn nền của thương hiệu B…”. Quan trọng hơn, chính chủ kênh cũng sẽ là người trực tiếp thử sản phẩm và phát ngôn để tạo uy tín với khán giả. Ngoài ra, tính độc quyền trong việc tạo xu hướng, bí kíp mới cũng góp phần tạo nên thương hiệu cho các guru. Bằng chứng là Changmakeup, Fierybread, Chloe Nguyen… Tuy cùng làm về chủ đề son môi nhưng mỗi người một vẻ, hay chăm sóc da mặt thì các bí kíp cũng khác nhau, tạo nhiều sự lựa

chọn cho teen. Bởi thế mà nhiều bạn nói beauty guru là trợ lí đắc lực cho các bạn gái khác trong việc làm đẹp quả không sai mà.

90

Vẩy đũa phép cho beauty guru 2.0

Nếu như trước đây, mỗi beauty guru mang một màu sắc riêng, chẳng ai thèm quan tâm đến ai thì với phiên bản nâng cấp, các cô nàng đã có những video “về chung một nhà” được fan bấm like kịch liệt. Bởi vì khi làm clip chung thì sẽ có rất nhiều thử thách thú vị để các cô nàng thi tài, những phần “kể tội” khiến ai xem cũng phải cười bò… tạo thêm “gia vị” mới cho kênh Youtube cá nhân. Tiêu biểu nhất chính bộ tứ Linh (The Make.A.Holic) - Chang (Changmakeup) - Ly (Pretty.Much) - Trinh Phạm luân phiên rủ nhau đến thăm “nhà” của một thành viên trong nhóm và tham gia thử thách vui vui như: ăn kẹo thối, trang điểm bằng tay người khác… Nhờ ý tưởng sáng tạo này mà lượng fan của các beauty guru sẽ tăng nhanh theo cấp số nhân và thương hiệu cũng được “đánh bóng” nhiều hơn, quá tuyệt luôn nha.

"CÁ KIẾM" ĐÚNG ĐIỆU BEAUTY GURU

91

Để trở thành một beauty guru

• Bước 1: Chuẩn bị kiến thức. Bạn muốn tư vấn cho người khác thì chính mình phải là người sành sỏi về cách dùng cọ, thoa phấn, tô môi… thậm chí có thể đọc vanh vách tính năng, thành phần, hướng dẫn sử dụng… của một sản phẩm nào đó và không ngừng cập nhật xu hướng, thương hiệu mới nhất.

• Bước 2: Lên ý tưởng. Trước khi bắt tay vào thực hiện, bạn cần xác định chủ đề mà mình sẽ làm trong từng tập, càng cụ thể càng hấp dẫn người xem. Quan trọng hơn hết là nội dung phải hoàn toàn mới và độc đáo, chứ đừng là bản sao của kênh nào khác nhé!

• Bước 3: Bắt tay thực hiện. Hãy chọn góc đặt máy quay chuẩn xác để có thể đặc tả rõ khuôn mặt bạn khi trang điểm, hay mái tóc khi tạo kiểu… Vừa tôn lên nét đẹp của bạn, vừa giúp người xem dễ cảm nhận và có thể làm theo ngay.

• Bước 4: Chỉnh sửa và phát lên Youtube. Bạn có thể dùng các ứng dụng chỉnh sửa video như: VidStitch, Adobe Premiere Clip, VivaVideo… để hoàn thiện sản phẩm, rồi phát lên kênh Youtube cá nhân và đừng quên share trên các trang mạng xã hội, gắn hashtag để fan dễ dàng nhìn thấy ngay trên bản tin.

Phần 3NÂNG CẤP BẢN THÂN TỐT HƠN MỖI NGÀY

91_1

Sức khỏe tuổi mới lớn

BẠN CÓ BIẾT CÁCH "NẠP PIN" MỖI BUỔI SÁNG

Bỏ túi bí kíp giúp teen “nạp đầy pin” với bữa ăn sáng để sẵn sàng đón mùa học mới đầy bận rộn.

92

93

Teen cũng cần lưu ý

• Nếu không kịp giờ ăn sáng, teen nên tranh thủ ăn vào giờ ra chơi (khoảng 9 giờ) và khẩu phần có thể giảm nhẹ một chút cho phù hợp.

• Bạn không nên ăn đồ lạnh, uống nước trái cây, uống sữa khi đói mà nên ăn đồ nóng để cơ thể cân bằng trở lại.

94

VÌ SAO ĐƯA CƠM TRƯA TỚI

Nhiều bạn kín lịch học từ sáng đến chiều nên khó có thể chuẩn bị và mang theo bữa cơm trưa, còn ăn cơm ở canteen thì có khi “ráng ăn cho qua bữa” khiến bụng réo inh ỏi. Làm sao bây giờ?

Vì sao đưa cơm trưa tới?

Nắm bắt được nhu cầu của các bạn trẻ, nhiều shop online đã mở dịch vụ đặt cơm giao hàng tận nơi. Bạn chỉ cần nhấc máy lên gọi điện đặt món, hẹn giờ, hẹn địa điểm rồi… tập trung học bài. Khi

chuông reng báo hết giờ học thì bạn chạy xuống cổng trường nhận đồ ăn và “chiến” ngay cho nóng.

“Trước đây, mình chỉ đặt cơm trưa cho lớp vào những dịp hội trại của trường nhưng giờ thì ngày nào cũng “alo gọi món” trở thành khách ruột luôn. Khoảng 8 giờ sáng là điện thoại mình rung lên báo có tin nhắn menu của quán gửi đến, cả nhóm chỉ việc nhắn tin mã số món ăn (quán đánh dấu sẵn) là xong. Có hôm ‘chán cơm thèm mì udon’ nên mình và tụi bạn trong lớp nhắn tin đặt hàng và được shop ưu tiên chế biến theo công thức riêng nữa đó!” – Bạn Hoa Mai chia sẻ.

1001 lí do khiến teen “kết tim”

95

96

Bác sĩ nhắn teen:

• “Ngâm cứu” kĩ các nhận xét của khách hàng trước đó để chọn shop online/ quán đặt cơm uy tín để tránh tình trạng ngộ độc thực phẩm.

• Hạn chế các món ăn chiên, xào nhiều dầu mỡ giúp dễ tiêu hóa và không gây nóng trong người.

• Buổi trưa, bạn chỉ nên ăn vừa bụng. Nếu ăn quá no rất dễ bị đầy bụng, khó tiêu và luôn ngất ngây trong trạng thái “căng da bụng, trùng da mắt” đó nha!

• Mỗi bạn gọi một món khác nhau rồi xếp thành hàng như tiệc buffet. Vừa làm đa dạng món ăn cho bữa trưa vừa tiết kiệm tiền.

97

CHO MỘT GIẤC NGỦ NGON

Giấc ngủ được ví như “liều thuốc tiên” giúp cơ thể hồi phục sức khỏe sau một ngày học tập mệt mỏi. Đôi lúc thuốc tiên này không đủ “liều lượng” hoặc có “tác dụng phụ” khiến nhiều bạn cảm thấy uể oải hơn vào sáng hôm sau. Làm sao bây giờ?

Tổng đài “cú đêm”

Nhiều bạn tuy leo lên giường từ sớm nhưng cứ hay nằm nghĩ ngợi đủ thứ chuyện, xong lại online mạng xã hội mải mê, đến khi chán chê thì quay sang đọc truyện, chơi game… đến rạng sáng mới “khò khò”. Nếu không sớm tạm biệt “kiếp cú đêm” thì sức khỏe của bạn rất dễ tụt dốc không phanh đấy!

98

Ngủ mà cũng lắm nỗi ưu phiền

• “Tớ có một thói-quen-bất đắc-dĩ khi ngủ là hay nghiến răng ‘ken két’.

Những khi đi cắm trại cùng tụi bạn hoặc ngủ chung với nhóc em thì đều bị… đuổi không cho ngủ chung vì làm ồn quá” – Phô Mai tâm sự.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thói quen nghiến răng khi ngủ như: vướng cộm ở khớp cắn, răng mọc không đều, di truyền… Một trong số đó là vì bạn thường xuyên cảm thấy căng thẳng, áp lực nên khi về đêm, cơ thể bạn sẽ “giải tỏa” ra bên ngoài bằng cách nghiến răng. Bạn có thể áp khăn ấm vào hàm và thực hiện một vài động tác “thể dục” cho cơ hàm (dùng tay xoa nhẹ hai bên hàm, liên tục phát âm tròn môi chữ “ua”…), đồng thời kết hợp tập yoga, nghe nhạc giảm stress sẽ rất hiện quả.

Nếu nguyên nhân thật sự xuất phát từ răng, hàm thì tốt nhất bạn nên đến gặp nha sĩ để được khám và điều trị kịp thời nhé!

• “Tớ lớn rồi mà ngủ thường xuyên vẫn bị chảy nước miếng. Có hôm thức dậy liền bị nhóc em chọc vì thấy gối ướt đẫm, mùi

lại không được thơm nữa. Tớ không biết mình có bị sao không?" – Bánh Tráng chia sẻ.

Nguyên nhân chính là do bạn ngủ sai tư thế (gối đầu quá cao, quẹo cổ hẳn qua một bên…) gây khó thở, buộc miệng phải mở ra thở khiến "suối nguồn tuôn chảy" không kiểm soát.

Còn về mùi không được thơm có thể là do bạn vệ sinh răng miệng không được kĩ. Bạn chỉ cần chỉnh lại tư thế ngủ thích hợp, chọn loại gối mềm giúp nâng đỡ đều hai bên cổ và cao vừa phải, vệ sinh răng miệng 2 lần/ ngày thì sẽ hạn chế được tình trạng "xí hổ" này.

99

100

101

Điểm 10 cho tư thế ngủ

102

KHI HORMONES NỔI LOẠN

Bước vào tuổi dậy thì, teen thường quan tâm nhiều đến những thay đổi bên ngoài cơ thể mà bỏ quên sự "nổi loạn" của các hormone (nội tiết tố) bên trong, dẫn đến nhiều tình huống dở khóc dở cười!

Teen hỏi, bác sĩ trả lời

"Tớ đã 18 tuổi rồi nhưng giọng nói không được nam tính cho lắm, mà cứ "eo éo" giống hệt con gái.

Cứ hễ cất tiếng nói là bị tụi bạn chọc ghẹo khiến mặt tớ đỏ như trái gấc. Cứu tớ với!" – Tô Tô.

=> Khi bước vào tuổi dậy thì, tiết tố nam testosterone sẽ điều chỉnh âm thanh theo hướng dày hóa và rộng hóa hai dây thanh tại thanh

quản, quyết định giọng của bạn trầm hay bổng.

Nhưng nếu không may trước đó dây thanh hoặc thanh quản của bạn quá mỏng, quá hẹp (do gen) thì sự tác động của nội tiết tố không có hiệu quả cao, khiến giọng của bạn bay bổng trên chín tầng mây. Các bác sĩ có thể giúp bạn chỉnh lại âm thanh bằng phẫu thuật cơ nới lỏng thanh quản, sửa lại dây thanh hoặc bổ sung hormone. Nhưng thay vì "bán than" thì sao bạn không tận dụng lợi thế đó để trở thành nghệ sĩ hát opera nhỉ?

103

"Cả tháng tớ mới dám uống một li sữa đậu nành nhưng sao ngực tớ vẫn 'phình to' giống hệt con gái vậy, hic?" – Giày Đỏ.

=> Ở tuổi dậy thì, một số bạn nam có thể bị rối loạn nội tiết dẫn đến tình trạng ngực "nở rộng" giống bạn nữ. Nguyên nhân sâu xa là do tuyến thượng thận bài tiết nhiều estrogen hơn bình thường, làm tích mỡ ở ngực.

Tốt nhất là bạn nên đi khám ở các bệnh viện để được bác sĩ tư vấn cách điều trị thích hợp nhé!

"Nghe mọi người nói có lông rậm rạp là có máu 'ba lăm' (máu 'dê'). Tớ là con gái mà rậm rạp như rừng amazone thì ngại lắm!" – Phô Mai.

=> Trên cơ thể chúng ta thường có hai loại lông là lông tơ và lông rậm. Trong khi lông tơ mềm mại và không gây phiền toái thì lông rậm lại gây khó chịu cho không ít teen. Nguyên nhân là do lượng tiết tố nam testosterone trong cơ thể bạn tăng lên và chiếm ưu thế vượt trội dẫn đến tình cảnh éo le này. Bạn có thể đến các thẩm mĩ viện uy tín để thực hiện phương pháp wax truyền thống hoặc nhờ bác sĩ chiếu tia laser nếu thấy lông phát triển quá đà.

Chu du vào thế giới nội tiết tố

Ngoài hai loại hormone giới tính thì trong cơ thể còn có nhiều loại hormone khác cũng tác động trực tiếp đến sự thay đổi tâm sinh lí của teen đấy!

104

105

NỖI LO THỜI VỠ GIỌNG

Bước vào lứa tuổi dậy thì, con trai có cả ti tỉ nỗi lo lắng thầm kín về “súng ống”, “đạn dược”, cơ bắp… không biết tỏ cùng ai.

106

106_1

1001 thắc mắc dậy thì

Khi trời gần sáng thì “cậu bé” lúc nào cũng trong trạng thái “chào cờ” dù tớ không nghĩ gì đen tối cả? – Đầu Đinh

Bác sĩ trả lời: Đây chỉ là một hiện tượng sinh lý bình thường mà bất kỳ teen nào cũng đều thấy như vậy. Nguyên nhân “cậu bé chào cờ” vào buổi sáng có thể là do bàng quang căng nước tiểu tạo phản xạ thức tỉnh ở tủy sống và kích thích sự cương cứng. Sau khi bạn đi vệ sinh thì “ẻm” sẽ trở lại bình thường ngay, không liên quan gì đến ý nghĩ đen tối gì đâu nha!

Buổi tối đi ngủ không làm gì mà sáng dậy tớ cảm thấy “hai viên bi” như sưng lên và rất đau. – Tóc Ngắn

Bác sĩ trả lời: Đó là dấu hiệu thông báo bạn đã bị viêm tinh hoàn do các loại vi khuẩn viêm nhiễm gây ra. Có một số trường hợp cơn đau sẽ tự biến mất sau một vài ngày nhưng khi tái phát thì có cảm giác đau dữ dội hơn nên bạn đừng chủ quan mà hãy đến các phòng khám nam khoa để được bác sĩ tư vấn và điều trị theo phác đồ. Bạn

cũng có thể kết hợp một số phương pháp chườm đá lạnh, lót khăn mềm nâng đỡ “hai viên bi”… giúp giảm đau hiệu quả.

Có hay không “thần dược” giúp 6 múi

Teen đang truyền tai nhau về hiệu quả thần kỳ của các loại sữa bổ sung protein giúp bỏ qua thời gian tập gym mà vẫn sở hữu thân hình 6 múi, cơ bắp cuồn cuộn giống các siêu anh hùng. Thành phần của loại sữa này chứa hàm lượng chất đạm cao, ít chất béo và đường. Sau khi hấp thụ vào cơ thể thì lượng đạm sẽ đến thẳng các múi cơ để “bồi đắp” tạo cảm giác căng cứng, đồng thời cung cấp năng lượng tăng sức bền bỉ khi tập luyện nặng.

107

Bắt “vịt”: Các loại sữa với hàm lượng protein cao đều là sản phẩm dinh dưỡng giúp bổ sung lượng đạm cần thiết cho cơ thể, cũng giống như việc bạn tăng cường ăn trứng, thịt gà, thịt bò, đậu phụ… vậy đó! Theo Ban Thực phẩm và Dinh dưỡng của Viện Y tế Hoa Kỳ, mỗi ngày trung bình một người cần nạp khoảng 0.8 gram protein/ 1kg thể trọng. Vì vậy nếu trong khẩu phần ăn hằng ngày của bạn đã cung cấp đủ lượng đạm cần thiết thì việc uống thêm sữa protein là dư thừa và có thể gây ra các bệnh loãng xương, sỏi thận… rất khó điều trị. Những loại sữa này hoàn toàn không có chức năng thay thế việc tập luyện thể thao, “thần dược” thực sự để có một bo-đì 6 múi chính là những bài tập kết hợp với chế độ dinh dưỡng hợp lý. Nhớ tham khảo ý kiến của huấn luyện viên thể hình và bác sĩ dinh dưỡng tư vấn trước khi sử dụng nhé!

CON TRAI CŨNG CÓ LÚC "KHÓ Ở"

Bỗng một ngày con trai trở nên “khó ở” với mọi người xung quanh: đụng chuyện gì cũng thấy không vừa ý mình...

Triệu chứng

Con trai bỗng dễ nổi cáu và hay nhạy cảm, rơi vào trạng thái lo âu, …

Đôi khi con trai còn bị “ăn hành” bởi các cơn nhức đầu, đau lưng, đau bụng nữa. Sao kỳ vậy ta?

Bắt mạch

Báo động đỏ là con trai đang bị “Hội chứng kích thích ở nam giới” (IMS), tức là lượng testosterone trong cơ thể bị tụt dốc không phanh so với mức bình thường và nhanh chóng tác động trực tiếp lên não nên khiến con trai dễ rơi vào tình trạng “long thể bất an, dung nhan bất ổn”.

Và hội chứng này có thể lặp lại nhiều lần trong 1 tháng, chu kỳ không ổn định.

Những nguyên nhân chính khiến testosterone bỗng dưng “nổi loạn” là do con trai hay ăn uống qua loa, ăn theo kiểu “kiếm cái gì đó để nhét vào bụng”; thường xuyên làm “cú đêm” để xem đá banh, chơi game; thường bị stress ghé thăm do làm việc học tập thiếu khoa học…

108

Kê đơn

109

Tin nhắn dành cho con gái

Chọn nơi có không gian thoáng mát, yên tĩnh và thưởng thức các bản nhạc không lời nhẹ nhàng để tạo tinh thần thoải mái.

Chơi những môn thể thao mình thích hoặc tập gym đều đặn để cơ thể săn chắc hơn, vì nếu bụng bạn đầy mỡ thì lượng testosterone sẽ giảm xuống nhanh chóng đấy!

Măm nhiều các loại cá, hạt chứa chất béo bão hòa đơn, omega-3 như cá hồi, đậu nành, hạt dẻ,… và trái bơ, chuối để cung cấp kẽm và vitamin B cần thiết cho việc sản sinh testosterone.

Con gái cũng có thể góp sức cùng con trai đẩy lùi hội chứng “khó ở” bằng cách rủ con trai đi dạo, kể chuyện vui, chuẩn bị hộp cơm bento chất lượng ISO, cùng con trai lên lịch học tập khoa học…đấy!

Hạn chế các hành động “làm nũng” với con trai trong những ngày này nhé! Kẻo chàng mà cáu gắt lên, đến nỗi “nghỉ chơi” nhau luôn là coi như khỏi níu kéo luôn nha phe kẹp nơ.

BÍ KÍP CHO PHE XX

Mùa hè nóng bức dễ khiến cho “công chúa nhỏ” càng trở nên đỏng đảnh hơn gây khó chịu, mệt mỏi cho phe kẹp nơ.

Làm sao bây giờ?

Teen hỏi, bác sĩ trả lời

“Mùa hè tớ thường chọn mặc quần soóc ngắn, váy ngắn cho thoáng mát nhưng sao ‘công chúa nhỏ’ vẫn đổ mồ hôi như tắm thế nhỉ?” – Cô Bé Dâu Tây.

“Công chúa nhỏ” vốn nhạy cảm mà còn bị “gói đòn bánh tét” bởi chiếc quần soóc ngắn, váy ngắn ôm body thì càng tiết ra nhiều mồ hôi tạo điều kiện cho vi khuẩn viêm nhiễm phát triển. Chưa kể việc cọ xát mạnh với lớp vải jeans dày trong các hoạt động hằng ngày còn có thể gây tổn thương vùng kín nữa đó. Teen nhớ chọn quần, váy ôm vừa đủ được may bằng chất liệu cotton thoáng mát tạo cảm giác thoải mái nhé!

“Do cơ thể tiết ra nhiều mồ hôi nên tớ đã dùng dung dịch có hương thơm để vệ sinh “công chúa nhỏ” nhưng vẫn bị tình trạng ‘rau mùi’, òa òa.” – Topping Ngọt Ngào.

110

111

Nhiều bạn thường lầm tưởng mùi thơm nồng trong dung dịch vệ sinh sẽ lấn át mùi hôi khó chịu. Nhưng thực chất, độ pH trong dung dịch vệ sinh có hương thơm thường cao hơn so với dung dịch không mùi, nên khi sử dụng sẽ làm mất cân bằng vi khuẩn tại môi trường “tam giác giới tính”, kích thích dịch tiết ra có mùi “cá ươn” hơn nữa. Tốt nhất là teen chỉ nên sử dụng các loại dung dịch có độ pH trung tính, không chứa xà phòng sẽ an toàn và ngăn mùi hiệu quả hơn.

Lắc não chọn câu đúng

Loại băng vệ sinh có khả năng “chống lũ” tốt nhất là:

a/ Loại siêu thấm hút, “lũ” nào cũng phải chào thua.

b/ Ừm… tùy “cơn lũ” mà tuyển chọn thích hợp thôi!

=> A là đáp án sai lè. Vì loại băng vệ sinh này sau khi hút hết dịch kinh nguyệt thường hút luôn những chất dịch có tác dụng giữ ẩm và tạo môi trường kháng khuẩn cho vùng kín, gây khô, loét. Nguy hiểm hơn là có thể dẫn đến gây sốc nhiễm độc cho người dùng, với các biểu hiện như: Sốt cao, nôn mửa, tiêu chảy,…

Teen nên linh hoạt sử dụng vài loại băng có độ thấm hút tương thích với lượng dịch tiết ra trong ngày, khoảng 4-5 tiếng thì thay một lần chứ đừng dùng một miếng “bao show” cả ngày dễ gây ra tình trạng ứ đọng dịch kinh nguyện trong lòng “công chúa nhỏ” dẫn đến chứng lạc nội mạc tử cung, gây vô sinh.

Thực đơn cho ngày “đèn đỏ”

Kỳ kinh nguyệt đến thường dắt díu theo những người bạn “chíu khọ” như: Hoa nở tưng bừng trên mặt, đau bụng, cảm xúc bấp bênh,...

Bổ sung ngay vào thực đơn những món dưới đây sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn.

112

CHĂM SÓC SÂN SAU ĐÚNG CÁCH

Cả hai phe thường chăm chút vệ sinh “vùng kín” mà quên rằng bề mặt “sân sau” (vùng mông) cũng cần được chăm sóc đúng cách

Mặt “sân sau” bị nhám (Có vết chai sần í!)

Nguyên nhân thường là do teen mặc quần jeans bó sát và có thói quen ngồi nhiều khiến vùng da nhạy cảm dễ bị cọ xát lâu dần hình thành vết chai. Bạn “tráng xi măng” cho bề mặt sân bằng cách đắp muối biển (hoặc tận dụng bã cà phê) lên vùng mông rồi xoa nhẹ nhàng theo vòng tròn từ ngoài vào trong khoảng 5-10 phút để tẩy tế bào chết, thực hiện mỗi tuần một lần.

113

Đèn pin lấn cả... “sân sau”

Đừng tưởng đèn pin chỉ có ở da mặt mà “sân sau” cũng là nơi lí tưởng cho mụn phát triển nếu bạn không vệ sinh đúng cách. Các kiểu quần ôm tạo dáng thường làm cho tuyến mồ hôi mông bị bí, không thoát ra được hoặc sau khi vệ sinh mà vẫn còn ẩm ướt trên da cũng tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn tung hoành.

Thổi bay lũ đèn pin cực dễ luôn: Khi mới nổi mụn thì teen nên bôi ngay thuốc chống bội nhiễm Eosine hoặc Fucidine. Và cần chú ý vệ sinh “sân sau” nhẹ nhàng bằng nước muối pha loãng hoặc xà phòng sát khuẩn mỗi ngày. Teen bôi thêm một lớp phấn rôm em bé sau khi tắm sẽ rất tốt cho việc thấm hút mồ hôi. Nếu sau một tuần mà số lượng đèn pin vẫn tăng dần đều thì bạn cần đi khám da liễu để được các bác sĩ hướng dẫn điều trị kịp thời.

Hiện nay trên thị trường có bán nhiều loại quần chip kiểu dáng độc lạ: Quầy dây lọt khe, hở mông, quần lót may bằng vải da bóng, quần lót C-Sring.... Tuy nhiên, những loại quần này thường gây tác dụng ngược, không giúp nâng đỡ vòng ba mà tạo cảm giác khó chịu cho người mặc và làm đường truyền trung gian lây lan vi khuẩn từ "điểm G" đến vùng da mông. Teen tuyệt đối né xa mấy "ẻm" và chỉ nên mặc quần chip hình tam giác (hoặc dạng hộp lửng) may bằng chất liệu cotton nhé!

114

TẠM BIỆT VÒNG EO TOTORO

Nhiều bạn không tự tin khi sở hữu vòng eo không chuẩn 56 như Ngọc Trinh, thậm chí ngày càng "nở rộng bề ngang" ra nên đã cật lực áp dụng các phương pháp giảm cân thần kỳ trong vòng 5 nốt nhạc dù biết có hơi sai sai.

Những lầm tưởng của Totoro

"Do thời gian học kín mít nên nhỏ bạn của mình thường mua nước hoa quả đóng hộp uống thay cho việc ăn trái cây, vừa nhanh vừa tiện lợi và cũng có tác dụng giúp giảm cân.

Không biết đúng không? "– Ngôi Sao Nhỏ.

Bác sĩ tư vấn: Thật ra, hàm lượng chất dinh dưỡng trong trái cây tự nhiên như chất xơ, vitamin, chất chống oxy hóa… đa phần đều sẽ biến mất sau khi được chế biến thành các lon nước đóng sẵn. Thế nên dù có uống nhiều cỡ mấy thì bạn cũng chỉ đang nạp thêm lượng đường vào cơ thể y như uống nước ngọt mà thôi, đương nhiên là hổng có tác dụng giúp giảm cân rồi. Bí kíp cho bạn là tự ép nước trái cây hoặc pha các bình nước detox riêng cho mình, tuyệt đối không cho thêm đường và đừng bỏ phần chất xơ để đảm bảo chất lượng 5 sao nhé!

“Vừa rồi mình có thấy cửa hiệu kia có bán loại nước ngọt mới Zero được quảng cáo ‘không calories, không chất béo’. Nếu ‘thần kỳ’ như vậy thì tụi mình có thể uống thả ga mà không lo tăng cân rồi nhỉ?” – Khăn Quàng Đỏ.

Bác sĩ tư vấn: Zero là tên gọi chung của loại nước ngọt không chứa đường nhưng bạn vẫn có thể cảm nhận được vị ngọt khi uống. Sao kỳ vậy nhỉ? Thật ra, vị ngọt đó chính là cảm giác ảo do đường nhân tạo Aspartame mang lại. Tuy được gắn mác “công dụng thần kỳ” nhưng Aspartame vẫn có thể gây rối loạn hệ thống xử lí mỡ trong cơ thể, sâu răng, có nguy cơ gây ung thư… theo nghiên cứu của Hiệp hội hóa chất Châu Âu. Vì thế bạn nên hạn chế uống nước ngọt Zero và kể cả các loại nước có ga khác. Thay thế bằng nước trái cây tươi sẽ tốt hơn cho sức khỏe và giúp bạn giảm cân hiệu quả hơn.

“Mình thấy trên mạng xã hội các bạn chia sẻ phương pháp body wrap (quấn ni-lon quanh bụng giúp giảm mỡ) có khả năng giúp giảm vòng eo xuống từ 3-6cm trong vòng 2 tuần. Có thật vậy không nhỉ?” – Rùa Vàng.

Bác sĩ tư vấn: Đây là một cách giảm cân quá “ảo diệu” và không đem lại kết quả như mong muốn.

Bởi vì việc quấn ni-lon chỉ làm cho phần bụng bị chèn ép, mất nước cục bộ nên trông có vẻ “xẹp” và thon gọn hơn, đến khi bạn ăn uống bình thường thì “vòng 2” cũng sẽ nở ra lại à. Chưa kể quấn kín mít như vậy có thể gây viêm đỏ, mẫn ngứa do mồ hôi không thoát được hoặc do dị ứng với thành phần của ni-lon. Đừng có làm theo kẻo rước họa vào thân nha teen.

115

Bí kíp cho “vòng eo 56”

Ở các phòng tập thể dục, bài tập Plank (tạm hiểu là bài tập thể dục với thảm) luôn là lựa chọn tối ưu nhất áp dụng cho vùng bụng dưới vốn là thử thách lớn nhất trong việc giảm mỡ bụng. Bạn hãy thử tập

các động tác dưới đây để sớm sở hữu vòng eo như mong muốn nhé!

Gợi ý: Khi đã quen với các động tác cơ bản này thì bạn có thể kết hợp tập thêm các bài tập nâng cao, nâng thời gian tập từ 20 giây lên 2 phút/ động tác, nhớ siết chặt phần cơ bụng và giữ nhịp thở đều để tăng hiệu quả bài tập thể dục.

116

NHẬP HỘI 6 MÚI NGAY HÔM NAY

Mùa hè là thời điểm tuyệt vời để bạn đăng kí tập gym, môn thể thao giúp bạn có được một thể hình đáng mơ ước nhé.

Bí kíp cho buổi tập hoàn hảo

117

Alo, tổng đài sức khỏe lắng nghe!

Bạn Minh Minh (Q.5) thắc mắc: "Tớ tập gym được gần 2 năm và đều đặn mỗi ngày nhưng sao vẫn cảm thấy cơ thể yếu xìu, luôn thở dốc khi vận động mạnh?"

Huấn luyện viên tư vấn: Tập thể dục đều đặn, thường xuyên giúp tăng sức chịu đựng và độ bền của cơ thể nhưng tùy thuộc vào thể trạng của mỗi người mà gặt hái kết quả trong thời gian lâu hay mau. Nguyên nhân lâu đạt kết quả có thể là do bạn đang mắc một trong những lỗi sau: không tăng cường độ tập, ăn uống không đủ chất... cần chấn chỉnh lại cho chuẩn.

Ngoài ra, khi tập các bài tập mức độ nhẹ mà có hiện tượng: thở dốc, buồn nôn, chóng mặt... thì nên dừng việc tập gym lại và đi khám bác sĩ ngay, vì đây là dấu hiệu báo bạn có thể mắc các chứng bệnh về tim mạch, hô hấp đó.

Bạn Tiến Luân (Thủ Đức): “Hình như tập tạ rất dễ bị lùn đi thì phải?”

Huấn luyện viên tư vấn: Nếu bạn tập tạ sai động tác, tư thế thì sẽ gây tác động không tốt đến việc phát triển chiều cao thôi chứ không bị “nấm lùn hóa” như lời nhiều người nói đâu. Với lại do trong tuổi xương và khớp đang phát triển, hoàn thiện nên bạn cần chọn khối lượng tạ lúc đứng và chịu hết xuống gót chân bé hơn hoặc bằng khối lượng cơ thể sẽ phù hợp hơn nhé!

Bạn Ngọc Như (Q.1): “Mọi người hay khuyên mình không nên tập Gym vào những ngày “đèn đỏ” vì sẽ không tốt cho sức khỏe, như thế đúng không nhỉ?”

Huấn luyện viên tư vấn: Thay vì tập các bài “nặng đô” như tập tạ, chạy bộ, leo núi... thì bạn nên chuyển qua các bài tập nhẹ nhàng hơn như căng cơ, đi bộ, yoga... từ 20 phút đến 1 tiếng. Động tác nhẹ nhàng, không cần dụng cụ lại giúp bạn tránh được tình trạng “quần đổi màu”, giảm cơn đau lưng, đau bụng thì còn gì bằng.

Bạn Minh Luân (Tiền Giang): “Nghe nói uống Whey Protein là không cần tập nhiều mà vẫn có sáu múi như thường, phải không?”

Huấn luyện viên tư vấn: Không phải nha bạn! Whey Protein chỉ là sản phẩm dinh dưỡng giúp bổ sung thêm lượng đạm cần thiết cho cơ thể nên hoàn toàn không có chức năng giúp căng cơ sáu múi mà không phải luyện tập, chỉ có thể giúp đẩy nhanh tiến trình xây dựng cơ thể thêm đẹp thôi.

Nếu mỗi ngày bạn đã nạp đủ lượng đạm rồi thì không cần phải uống Whey Protein vì nếu nạp dư chất thì rất dễ gây hại cho gan và thận đó.

119

Thực đơn chuẩn không cần chỉnh

Nhiều bạn thắc mắc rằng sao tập gym mà phải ăn theo tiêu chuẩn? Đơn giản là khi bạn tập các bài tập, cơ bắp sẽ được "xé ra" tạo những rãnh nhỏ (nên bạn thường cảm thấy đau, nhức mỏi trong những ngày đầu). Các chất dinh dưỡng hấp thụ qua bữa ăn hằng ngày sẽ bồi đắp vào giúp cơ bắp phát triển to hơn. Hoặc đối với những bạn muốn giảm cân mà cứ ăn thoải mái những món nhiều dầu mỡ, tinh bột... thì việc tập luyện cũng trở nên vô nghĩa.

Và đây là hai nguyên tắc cơ bản trong ăn uống mà bạn cần nắm khi bắt đầu tập gym:

120

Bí kíp: Để có thể xác định đúng lượng calories cần nạp thì bạn hãy ăn riêng từng món thay vì nấu chung dưới dạng canh/ súp, món chiên xào thập cẩm. Ngoài ra, mỗi thể trạng người khác nhau sẽ có khẩu phần dinh dưỡng khác nhau nên bạn cần tham khảo ý kiến của huấn luyện viên, đừng lấy thực đơn (lẫn kế hoạch tập luyện) của người khác để áp dụng một cách máy móc cho mình nha.

Lưu ý ở phòng tập gym

Nếu không muốn bị mọi người "nhìn với ánh mắt hình viên đạn" thì bạn đừng nên làm những hành động sau đây trong phòng tập gym nha.

Tỏ vẻ "trội hơn đại đội"

Bạn Duy Khoa (Q.Tân Bình) nhớ lại: "Hôm trước có một nhóm chừng 3-4 bạn nam mới vô tập ngày đầu mà đã làm "rùm beng" cả cái phòng gym.

Huấn luyện viên hướng dẫn động tác khởi động và dặn dò quy định chưa xong thì các bạn đã chạy tót vào các máy tập, mỗi cái nâng được vài ba lần rồi đổi máy liên tục. Chưa kể "kẻ ở đầu phòng, đứa cuối phòng" còn í ới thách đố nhau nâng được quả tạ nặng kí nhất, hít đất nhiều nhất… khiến mọi người cảm thấy khó chịu vì bị làm phiền".

121

Nhắn teen nè: Dù là “tân binh” hay “cựu binh” thì bạn cũng nên nghe theo lời tư vấn, hướng dẫn của huấn luyện viên và tuân thủ nội quy phòng tập. Vừa thể hiện thái độ tôn trọng với mọi người xung quanh, vừa đảm bảo an toàn cho bản thân, vì đôi khi muốn “chơi trội” hoặc che lấp sự tự ti về cơ thể hổng được đẹp của mình mà bạn lại vội vàng tập các bài nặng, sai động tác, sai tư thế thì rất dễ bị chấn thương đó.

Máy tập này là của... riêng mình

Tuy máy tập trong phòng gym có rất nhiều nhưng một số bạn lại chỉ “chung thủy” với một máy tập duy nhất. Bạn Huỳnh Khang (Q.Tân Phú) nhớ lại: “Do một số máy chạy bộ trong phòng tập đang bảo trì và các máy còn lại thì có người đang tập nên mình tranh thủ đi tập ở các máy khác để tiết kiệm thời gian. Ai ngờ đâu sau khi mình tập hơn 1 tiếng rưỡi quay lại mà máy chạy bộ vẫn trong tình trạng “kẹt cứng” và ức chế hơn khi phát hiện có bạn vừa tập vừa nói chuyện điện thoại nãy giờ chưa xong, hết nói nổi luôn”.

Nhắc nhở teen: Ở phòng tập gym không có quy định buộc bạn phải tập cố định ở một số máy với thời gian bao lâu nhưng để không phải vì thế mà bạn nghiễm nhiên chiếm dụng trong thời gian dài. Thay vào đó hãy xác định rõ mục tiêu mình cần đạt khi tập ở máy đó (ví dụ: tập trên máy chạy bộ đến khi đạt mức 3km) cố gắng hoàn thành xong rồi chuyển qua các bài tập khác. Đừng để bị xao nhãng bởi cuộc điện thoại, phim ảnh… vì dù bạn có tập cả ngày cũng chẳng hiệu quả được bao nhiêu đâu.

Mùi cơ thể làm ai cũng né xa

Đa số các phòng tập gym hiện nay đều có máy lạnh nhưng do vận động nhiều nên cơ thể vẫn tiết ra mồ hôi như thường, kèm theo đó là một mùi hương không hề quyến rũ chút nào.

Bạn Huỳnh Hòa (Q.4) kể: “Mới ngày đầu đến phòng gym nên tớ loay hoay mãi mà chưa biết nên chọn tập máy nào, bài nào trước bài

nào sau. Một anh thấy vậy liền chủ động tiến lại hướng dẫn cách tập khiến tớ mừng như bắt được vàng. Đến khi anh í bắt đầu làm mẫu, nâng cục tạ lên cao thì mùi cơ thể bắt đầu lan tỏa khiến tớ mém xỉu luôn. Vì lịch sự nên phải cố gắng chịu đựng rồi lẹ làng cáo lui chứ không là điếc mũi luôn”.

Nhắn teen: Tùy vào cơ địa mỗi người mà mồ hôi sẽ tiết ra nhiều hay ít, có nặng mùi hay không nhưng tốt nhất là bạn vẫn nên dự phòng bằng cách sử dụng lăn nách, xịt mùi cơ thể, đồng thời mặc quần áo cotton thấm hút mồ hôi để không khiến người khác phải né xa. Ngoài ra, đối với các bài tập cần phải nằm duỗi người ra thì bạn nên trải một lớp khăn trước để không in lại vệt nước “bốc mùi” trên máy tập nhé!

122

Bạn có tin nhắn:

• Nên mua 1 đôi giày thể thao chỉ để đi trong phòng tập. Tập xong nhớ cất dụng cụ vào vị trí cũ và giữ gìn vệ sinh chung.

• Ở phòng tập gym thường có sẵn khăn nhưng tốt nhất bạn nên mang theo khăn thấm mồ hôi, khăn tắm riêng để hạn chế nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua da.

• Mang theo bình nước riêng.

• Trước khi tắm, bạn nhớ kiểm tra kĩ chốt khóa cửa, xem xung quanh có camera quay lén nào hay không để phòng hờ những tên yêu râu xanh giở trò. Nếu được thì nhờ bạn mình đứng ngoài canh cửa nhé!

• Dù bạn có là khách VIP thì cũng không nên mang chìa khóa tủ về vì còn nhiều người khác cũng cần sử dụng tủ để cất đồ mà.

GIẢM CÂN BẰNG TRÁI CÂY CÓ AN TOÀN?

Nhiều bạn nghe đến chữ “giảm cân” là gật đầu ngay và luôn.

Nhất là kế hoạch giảm cân gắn liền với thực phẩm xanh như trái cây khiến các bạn càng yên tâm hơn.

Nhưng thực tế có đẹp như mơ?

Một phút chạy quảng cáo!

Mono-Fruit là một nhánh nhỏ của phương pháp Detox (ăn kiêng thải độc). Khác với phương pháp Lowcarb chuyên tâm “măm” các loại thịt, hạn chế tinh bột, Mono-Fruit là chế độ tập trung ăn một loại quả như táo, nho, bưởi, chuối... kéo dài suốt bảy đến mười ngày. Bạn có thể ăn kèm thêm một chén súp hoặc cơm cuối ngày để bổ sung năng lượng.

Những điểm cộng:

• Tiết kiệm tiền (trái cây khá rẻ so với thịt, cá).

• Không tốn công chế biến, bạn có thể ăn trái cây tươi trừ bữa.

• Rau củ quả còn bổ sung nhiều vitamin tốt cho làn da.

• Lượng đường tự nhiên trong trái cây không làm giảm lượng đường tối thiểu trong máu.

• Có thể bấm nút dừng chỉ sau một tuần chứ không cần phải duy trì liên tục và khắt khe như chế độ Lowcarb.

123

Giảm cân, coi chừng giảm luôn sức khỏe:

Theo chế độ Mono-Fruit, cơ thể vẫn có cảm giác đủ năng lượng từ đường trong trái cây nhưng hàm lượng dinh dưỡng lại “vắng mặt” hẳn các nhóm quan trọng: chất đạm và chất béo. Điều này dễ gây tác dụng phụ:

Nếu cơ thể không kịp thích nghi, sức khỏe yếu, phương pháp này có thể khiến chúng ta bị tụt huyết áp, giảm sức đề kháng, rối loạn tiêu hóa, làm tăng nguy cơ thiếu máu, loãng xương.

Dễ bị… béo phì sau khi ăn kiêng: Sau thời gian nhịn ăn, ăn kiêng, bạn sẽ thèm ăn và càng bị kích thích khi nhìn thấy đồ ăn.

Thực đơn Mono-Fruit không loại trừ các loại trái cây chứa nhiều acid như: cam, quýt, bưởi, thơm… không tốt cho dạ dày và gây bệnh đau bao tử nếu ăn liên tục trong lúc đói.

Những lưu ý:

• Bạn nên cắt giảm lượng thực phẩm một cách từ từ để cơ thể kịp thích ứng và quen dần.

• Chỉ áp dụng khi cơ thể thực sự khỏe mạnh và trong những đợt nghỉ dài ngày, hạn chế hoạt động để cơ thể không bị mất năng lượng và không bị kiệt sức.

• Khi quay lại chế độ ăn bình thường, đừng vội ăn trứng, thịt, cá ngay lập tức sẽ gây áp lực cho dạ dày. Bắt đầu thêm vào bữa ăn một cách từ từ súp rau và nước thịt. Không vội ăn quá no và nhớ uống nhiều nước.

• Ngưng ngay và hỏi ý kiến bác sĩ khi có những biểu hiện bất thường.

DÙ CÓ THEO PHƯƠNG PHÁP NÀO THÌ BẠN CŨNG NHỚ RẰNG: GIẢM CÂN NHƯNG KHÔNG GIẢM SỨC, BẠN NHÉ!

ĐỂ KHÔNG LĂN TRÒN SAU TẾT

Đừng đợi đến khi vòng bụng đầy ngấn thì mới nghĩ cách giảm cân mà hãy bỏ túi ngay bí kíp ăn ngon đúng chuẩn để không lăn tròn sau Tết nha bạn.

Điểm mặt “kẻ khó… tiêu” trên mâm cơm

124

125

Đánh tan mỡ bụng ngay và luôn

Không chỉ do "măm" quá nhiều mà còn có một số lí do khác khiến bụng có thêm vài ngấn xấu xí. Bỏ túi bí kíp ngay để giữ vòng eo chuẩn 56 suốt cả mùa Tết này nhé!

126

SẴN SÀNG ĐÓN MÙA HÈ NÓNG BỎNG

Mùa hè đã đến mang theo những cơn nắng chói chang đến khó chịu. Bạn cần bỏ túi ngay bí kíp bảo vệ sức khỏe không bị "tắt nguồn" bất ngờ nha!

Giải nhiệt mùa nóng

Có những bí kíp giải nhiệt trong mùa nóng được teen truyền tai nhau như chân lý, nhưng hóa ra lại sai lè!

Khi uống nước gây… thiếu nước

Teen tưởng: Trời nắng oi nồng mà được "húp trọn" lon nước ngọt có ga, nước uống công nghiệp có vị trái cây ướp lạnh thì không gì đã khát hơn.

Bác sĩ "còm-men": Thực ra, đồ uống có cafein, nước uống đóng chai có nhiều đường chỉ tạo cho teen cảm giác giải khát tạm thời. Một số loại thức uống còn gây hiệu ứng lợi tiểu khiến bạn đã khát lại càng thêm khô vì mất nước. Ngoài ra, các loại nước này còn hút nhiều chất lỏng từ các tế bào để đảm bảo cho quá trình trao đổi chất diễn ra bình thường và khử hết lượng đường nạp vào nên càng dễ khiến cơ thể lâm vào tình trạng… thiếu nước.

Thay vào đó, teen nên uống nước khoảng, nước đun sôi để nguội hoặc các loại nước trái cây nguyên chất tự nhiên 100% như nước củ mã thầy (củ năng), dưa gang, bột sắn dây, khổ qua… cho thêm tí xíu muối sẽ giúp đập tan cơn khát ngay và luôn.

Tắm càng lâu… càng bệnh

Teen tưởng: Lâu lâu đi du ký, đổi không khí ở biển phải vận động hết cỡ, càng vận động nhiều càng có sức khỏe.

Bác sĩ "còm-men": Nhiều bạn thường bơi dưới nước một lúc rồi lên bờ chơi các trò khác. Khi đó quần áo bơi bị ướt cộng với mồ hôi cơ thể, tế bào da chết sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho vi khẩn viêm nhiễm xâm nhập và gây ra các bệnh ngoài da.

Ngoài ra, teen cũng cần lưu ý việc tập thể dục dưới trời nắng oi sẽ tác động đến quá trình trao đổi chất trong cơ thể chỉ đủ để đốt một lượng calo giúp toát mồ hôi, sau đó cơ chế sẽ tự động cân bằng lại mọi thứ. Nên dù bạn có gắng sức tập luyện nhiều hơn ngày thường cũng không đốt cháy lượng calo nhỉnh thêm chút nào đâu!

Sau khi bơi trong một thời gian vừa phải xong, teen nên tắm tráng sạch sẽ bằng sữa tắm và tuyệt đối không dùng chung khăn với người khác. Uống nước isotonic hoặc nước muối nhẹ để bù đắp lượng mồ hôi mất đi trong lúc vận động nhé!

Mùa hè nóng bỏng

Tiếp xúc thường xuyên dưới ánh nắng mặt trời không chỉ khiến khiến teen mình cảm thấy nóng bức khó chịu, mà còn có thể gây đau rát ở những vùng nhạy cảm.

Coi chừng bỏng nắng

Teen thường xuyên phơi nắng lúc 12 giờ trưa không chỉ làm màu da sậm hơn mà còn gây ra triệu chứng bỏng nắng, nhất là các vị trí da trên cổ, cánh tay hay chân. Dấu hiệu dễ nhận biết nhất là vùng da

chuyển sang màu đỏ, hơi sưng và chạm vào thấy đau rát gây cảm giác khó chịu cho teen.

Bạn có thể tự "chữa cháy" bằng cách chườm đá lạnh hoặc tưới nước mát lên da, đắp lô hội (nha đam). Nếu sau ba ngày đến một tuần mà vẫn còn đau rát thì teen nên đi khám da liễu để được bác sĩ hướng dẫn cách điều trị nhé!

127

Bíp bíp: Chiêu "né nắng" hiệu quả nhất là teen nên hạn chế ra đường từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều, mặc thêm áo/ váy chống nắng bằng vải bò, chất thô dày dặn che kín cơ thể và bôi kem chống nắng cẩn thận.

128

Đôi mắt "phực lửa"

Thường xuyên cảm thấy mắt khô, đỏ và chớp mắt có cảm giác cộm trong mi, nước mắt chảy nhiều, phải nheo mắt liên tục khi nhìn ánh sáng chói,… báo hiệu lớp giác mạc của bạn đã bị tổn thương. Ở mức độ nhẹ thì có thể chữa trị khỏi trong vòng một tuần, còn nặng hơn nữa là bỏng võng mạc khiến cho mắt bị mờ đục và có nguy cơ phải mổ để thay thế.

Bíp bíp: Bạn rinh ngay cho mình một chiếc kính râm đạt chuẩn: Có độ đồng nhất cao, độ khúc xạ ánh sáng bằng 0 và trên nhãn kính có ghi UV 400 hoặc 100% nghĩa là bảo vệ được mắt khỏi tia tử ngoại. Và nhớ luôn đeo kính khi ra đường, kể cả những ngày trời nhiều mây vì tia cực tím UVA có thể xuyên qua cả tầng mây mù dày nhất đấy!

Vòng ba "õng ẹo"

Nhiều teen đã phải "nhảy lambada" khi vội vàng ngồi lên yên xe phơi dưới trời nắng trong thời gian dài. Điều này không chỉ làm nóng vòng ba tạo cảm giác khó chịu, đặc biệt gây ảnh hưởng xấu

đến quá trình sản xuất và làm giảm khả năng sống sót của “đội quân chiến binh” đối với các bạn nam đấy!

Bíp bíp: Teen nên mặc thêm áo lưới chống nhiệt cho yên xe hoặc mang theo chiếc khăn ướt phủ lên làm nguội yên xe, cũng có thể lót áo mưa trước khi ngồi lên nhé!

CHỐNG NẮNG “CHUẨN KHÔNG CẦN CHỈNH”

Làn da rất mỏng manh nên luôn cần được bảo vệ dưới tia nắng hè. Bỏ túi ngay những bí kíp “nhỏ mà có võ” để làn da luôn khỏe khoắn nhé!

Trắc nghiệm với kem chống nắng

Hãy trả lời các câu hỏi sau và cộng các mặt trời tương ứng với đáp án bạn chọn rồi cùng xem kết quả nhé:

Câu 1: Dùng kem chống nắng có độ SPF càng cao thì càng chống nắng tốt?

Đúng (+3)

Sai (+1)

Câu 2: Thoa kem chống nắng không thấm nước lên người có thể thoải mái bơi trong thời gian:

2 tiếng như trong hướng dẫn sử dụng (+3)

Chỉ khoảng dưới 1 tiếng thôi (+2)

Câu 3: Kem chống nắng có bị biến chất khi gặp nhiệt độ cao?

Có (+1)

Không (+2)

129

130

Giải mã:

Câu 1: B mới là đáp án đúng. Độ SPF cao ngất trời không giúp chống nắng tốt cho da mà có thể khiến da trở nên bí hơi hơn đó. Ngưỡng an toàn cho bạn là từ SPF 15 đến SPF 30 thôi và chịu khó bôi lại nhiều lần nếu bạn hoạt động dưới nắng hè trong nhiều giờ liền nhé!

Câu 2: A sai bét nhè luôn. Thời gian phát huy tác dụng 2 tiếng của kem chống nắng chỉ đúng khi hoạt động của bạn không dính nước thôi. Còn nếu đi bơi thì sẽ giảm khung thời gian xuống còn 40 phút, kể cả với các loại kem chống nước (water-proof hoặc water-resistant) luôn.

Câu 3: A chính xác nhé! Nhiệt độ cao có thể khiến kem chống nắng giảm hiệu quả đáng kể, do các chất bảo quản và thành phần hoạt tính bị giảm chất lượng. Tốt nhất là bạn nên để tuýp kem ở nơi thoát mát, có nhiệt độ dao động từ 25-30 độ C giống như bảo quản thuốc y tế thông thường vậy đó.

Tắm nắng đúng cách

Tắm nắng không đơn giản là cứ nằm phơi mình dưới nắng gay gắt là được đâu, vì không khéo bạn sẽ trở thành con khô luôn đó. Bỏ túi ngay bí kíp tắm nắng đúng cách nè:

131

132

Nạp vitamin cho da

• Nạp nhiều thực phẩm chứa nhiều vitamin A: bí đỏ, cà chua, mật ong... và đừng quên ăn socola đen (70% cacao trở lên) vì có chứa

nhiều chất chống oxy hóa giúp làm tăng khả năng bảo vệ da của bạn trước tia UV.

• Bơ sáp: Mùa bơ đến rồi, mau mau rinh về chất đầy tủ lạnh thôi.

Không chỉ để xay sinh tố mà bạn có thể dùng để đắp lên mặt giúp dưỡng ẩm, trẻ hóa làn da. Hoặc kết hợp bơ xay với cám gạo (yến mạch) và mật ong, đắp lên mặt khoảng 10 phút trước khi đi ngủ giúp da thêm trắng sáng. Yên tâm là mặt nạ bơ thích hợp với mọi loại da và không gây kích ứng.

• Xịt khoáng tự nhiên: Không cần mua các loại đắt tiền mà bạn chỉ cần chế nước trà xanh, nước hoa hồng hoặc nước cà chua vào bình xịt nhỏ là có thể "tưới ướt" làn da bất kỳ lúc nào.

Lưu ý: Tuyệt đối không dùng nước cam, chanh để xịt nếu không muốn da bắt nắng nhiều hơn.

ĐỂ LÀN DA KHÔNG CÒN KÊU CA

Bước vào tuổi dậy thì, làn da của teen rất nhạy cảm nên cần chăm sóc kĩ nếu không muốn bị "đèn pin" tấn công. Có nhiều bí kíp được teen truyền tai nhau tưởng đúng mà hóa ra sai lè!

1001 Thắc mắc

"Hội bạn tớ cứ bảo bị mụn là do nóng trong gan, nhưng tớ đã uống rất nhiều nước giải nhiệt mà vẫn không giảm mụn. Làm sao bây giờ?" – Bánh Tráng.

Bác sĩ trả lời: Đó chỉ là một trong những nguyên nhân phụ còn nguyên nhân chính là do Hormone sinh dục tăng trưởng mạnh trong độ tuổi dậy thì, thúc đẩy bài tiết chất nhờn và mồ hôi trên da gây tắc nghẽn lỗ chân lông, từ đó hình thành nên mụn. Do đó teen có uống nhiều nước giải nhiệt mà không chịu giữ vệ sinh, bảo vệ da mặt khỏi khói bụi thì "đèn pin" vẫn tấn công như thường.

133

Chăm sóc da đúng cách

Điều đầu tiên bạn cần làm là xác định đúng loại da mặt của mình bằng cách chia khuôn mặt làm hai phần: Vùng chữ T gồm trán – mũi – cằm, vùng chữ U bao gồm hai má. Buổi sáng thức dậy, teen soi gương quan sát thật kĩ hai vùng T và U, nếu:

• T và U nhờn nhiều: Da nhờn

• T nhờn nhiều – U nhờn ít/ U khô: Da hỗn hợp thiên nhờn

• T nhờn ít – U khô: Da hỗn hợp thiên khô

• T khô – U khô: Da khô

Đối với da hỗn hợp thì teen chỉ cần rửa mặt với sữa mỗi ngày hai lần, đeo khẩu trang khi đi ra đường, uống nhiều nước và hạn chế tiếp xúc với các bề mặt dễ bám bụi (như màn hình điện thoại, áo gối lâu không giặt, bàn tay...) là đủ. Riêng da siêu dầu và da khô thì teen cần lưu ý:

Với da siêu dầu: Không nên dùng sữa rửa mặt liên tục trong ngày khiến da bị khô, còn cùng giấy thấm dầu càng nhiều làm cho da càng đổ dầu liên tục để cân bằng lượng dầu vừa được giấy hút đi. Tốt nhất là teen nên chăm uống nước lọc và dùng kem dưỡng ẩm, sử dụng bình xịt khoáng để cung cấp nước cho da.

Với da siêu khô: Bạn nên “tưới nước” cho da bằng cách rửa mặt với nước sạch ở nhiều thời điểm trong ngày và dùng thêm kem dưỡng ẩm, xịt khoáng. Ngoài ra, teen cũng có thể sử dụng các loại kem bôi có chứa thành phần Hyaluromic, PCA, dầu olive,… giúp chặn sự bay hơi của nước trong da khiến da có cảm giác bớt khô hơn.

134

BẠN CÓ ĐANG DẸP LOẠN "ĐÈN PIN" ĐÚNG CÁCH?

Bài trắc nghiệm dưới đây sẽ cho biết bạn có đang áp dụng những phương pháp trị mụn và bảo vệ làn da đã đạt chuẩn hay chưa nhé!

Câu 1: Dùng sữa rửa mặt có nhiều hạt hoạt tính sẽ giúp da sáng bóng hơn?

a/ Đúng b/ Sai

=> B là đáp án đúng. Các loại hạt có trong sữa rửa mặt thường rất cứng nên khi chà xát lên da sẽ khiến lớp sừng bong ra nhiều. Da dễ bị tổn thương, trở nên thô ráp, khô hơn, mỏng hơn và dầu sẽ phải tiết ra nhiều hơn dẫn đến gây mụn. Bạn chỉ nên rửa mặt bằng các loại sữa rửa mặt không hạt, có ghi chú non-acnegenic (không tạo mụn) hoặc non-comedogenic (không tạo cồi) với tần suất 2 lần/ngày thôi nhé!

Câu 2: Rửa mặt thường xuyên với nước ấm rất tốt cho da?

a/ Đúng b/ Sai

=> A là đáp án sai. Rất nhiều bạn khi nghe các thần tượng Hàn Quốc (hoặc Mỹ) khuyên rửa mặt bằng nước ấm thì sẽ răm rắp làm theo ngay. Bạn nên biết do họ ở xứ lạnh nên nhiệt độ chuẩn của nước ấm chỉ khoảng 10 độ C trong khi ở Việt Nam thì phải từ 30 – 40 độ C cơ. Nếu bạn rửa mặt thường xuyên với nước ở nhiệt độ này sẽ làm cho lỗ chân lông dãn nở, tạo điều kiện cho mụn xâm nhập. Bạn chỉ cần rửa mặt bằng nước mát bình thường là chuẩn rồi.

Câu 3: Khẩu trang y tế có khả năng ngăn bụi, vi khuẩn tốt nhất?

a/ Đúng b/ Sai

=> Đáp án A tưởng đúng nhưng hóa ra sai. Khẩu trang y tế được thiết kế theo kiểu khép kín hoàn toàn để chống các loại vi khuẩn, vi rút. Nếu bạn đeo "ẻm" thường xuyên sẽ khiến da mặt bị "ngộp thở", mồ hôi không được thấm hút tốt, dẫn đến bí tắc lỗ chân lông và gây ra mụn. Ngoài ra, trên thị trường hiện có nhiều loại khẩu trang y tế

“rởm” không rõ nguồn gốc hoặc nhuộm màu hóa học độc được bày bán tràn lan với mức giá siêu rẻ, nếu sử dụng có thể gây dị ứng cho da. Bạn nên dùng các loại khẩu trang vải cotton và nhớ thường xuyên giặt sạch sẽ nhé!

Câu 4: Dùng kem dưỡng, mặt nạ có chứa collagen giúp da luôn căng mướt?

a/ Đúng b/ Sai

=> B là đáp án đúng. Phân tử collagen có kích thước khá to nên không thể hấp thụ qua lỗ chân lông mà “ẻm” chỉ đọng lại trên bề mặt da tạo cảm giác mát mịn siêu ảo. Collagen chỉ hấp thụ qua đường nội tiết, cụ thể là qua ăn uống. Bạn có thể kết thân với các loại đậu nành, rau củ, rong biển, mầm ngũ cốc (grain wheat)... để bổ sung collagen và uống thêm nước chanh để giúp quá trình hấp thụ diễn ra tốt hơn.

135

TƯƠI TẮN LÀN DA XINH

Gợi ý cho bạn những bí kíp tút tát làn da sáng mịn tự nhiên để tự tin tỏa sáng trong mùa lễ hội này nhé!

”Alo, bác sĩ nghe!”

“Trên bao bì có ghi hướng dẫn thời gian đắp mặt nạ giấy là từ 10-15 phút rồi rửa mặt sạch lại với nước nhưng nếu rửa thì sẽ trôi hết dưỡng chất trên mặt thì sao?” – Kính Cận.

Bác sĩ tư vấn: Với đa số các loại mặt nạ giấy, bạn nên rửa sạch lại sau khi đắp, vì trong thời gian đắp thì da đã kịp hấp thụ hết các dưỡng chất. Nếu bạn không rửa mặt thì chỉ làm cho lỗ chân lông trên da bị bịt kín, dễ gây mụn hơn mà thôi. Lưu ý nữa nè: Một số loại mặt nạ sau khi đắp sẽ có khả năng bắt nắng rất nhanh nên tốt

nhất là bạn đắp mặt nạ vào buổi tối trước khi đi ngủ để có được hiệu quả tốt nhất nhé.

“Nghe đồn thuốc tránh thai có tác dụng giảm mụn rất tốt, phải vậy không nhỉ?” - Nơ Xinh.

Bác sĩ tư vấn: Thật ra tác dụng chính của thuốc tránh thai không phải làm giảm mụn mà để điều tiết lượng hoóc-môn trong cơ thể của con gái. Với lại ở lứa tuổi “mới nhú mầm” thì nguyên nhân gây ra mụn không chỉ do hoóc-môn gây ra mà còn do cơ địa, loại da dầu hay khô, gan không khỏe…

Vì thế đừng lạm dụng thuốc kẻo gây ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, bạn chỉ cần ăn nhiều rau xanh và uống nhiều nước, dùng sữa rửa mặt 2 ngày/lần là sẽ hạn chế “đèn pin” ngay.

136

136_1

BFF CỦA TEEN “MỚI NHÚ MẦM”

Không ai khác chính là anh em nhà sữa: Thơm ngon bổ dưỡng và sẵn sàng đồng hành cùng bạn trên đường đến trường mỗi ngày, hay buổi dã ngoại cuối tuần cùng gia đình. Cùng “kết thân” với những người bạn dễ thương này nhé!

Giải oan cho sữa

“Mình thích uống sữa tươi hơn, vừa tiện lại vừa hợp khẩu vị nhưng mẹ mình bảo sữa tươi chỉ giống nước giải khát, hổng có nhiều dưỡng chất. Không biết có đúng không nhỉ?” – Nhỏ Xinh.

Thật ra, cả hai loại sữa có nhiều dưỡng chất hay không thì tùy thuộc vào tỉ lệ các chất dinh dưỡng trong thành phần càng giống với sữa bò tươi nguyên chất càng tốt. Đối với sữa tươi đã được chế biến

sẵn theo công thức tỉ lệ chuẩn thì vẫn cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể nhé! Riêng với sữa bột, nếu bạn pha không theo đúng tỉ lệ hướng dẫn (pha đặc hoặc loãng hơn) thì sữa sẽ bị giảm dinh dưỡng, nên đọc kĩ hướng dẫn trước khi sử dụng.

“Xem phim thấy cô nàng Cảnh Cảnh trong phim Điều tuyệt vời nhất bị mẹ thúc ép uống 3 ly sữa bò mỗi ngày cho cao lớn. Hổng biết có thiệt không nhỉ?” - Tóc Tém.

Trong sữa bò đúng là có chứa rất nhiều dưỡng chất và canxi giúp cơ thể tăng chiều cao nhưng không đồng nghĩa với việc uống càng nhiều sữa bò mỗi ngày thì bạn sẽ lớn nhanh như thổi đâu nhé! Vì canxi trong sữa tồn tại ở dạng khó hấp thụ, chỉ có khoảng 30% trong số đó được cơ thể tiếp nhận thôi.

Nếu uống nhiều sữa chứa canxi, cơ thể sẽ khó hấp thụ chất sắt cần thiết và có thể gây ra các bệnh ung thư tuyến tuyền liệt (ở nam) và ung thư buồng trứng (ở nữ) nữa đó. Hãy bổ sung canxi và vitamin D cần thiết cho sự tăng trưởng chiều cao từ nhiều nguồn thực phẩm an toàn (như rau xanh, các loại hạt, nấm…) chứ đừng phụ thuộc hoàn toàn vào sữa nhé!

“Có nhiều hôm đi học chưa kịp ăn sáng, mình vội vàng uống đỡ hộp sữa để lót bụng. Nhưng bụng dạ chẳng chịu yên mà cứ kêu réo inh ỏi, cảm giác nhói nhói, hổng biết có sao không nữa?” – Kẹp Nơ.

Sữa uống vào buổi sáng rất tốt cho sức khỏe nhưng bạn lưu ý là chỉ nên uống sau khi ăn sáng thôi nhé! Vì lượng đạm trong sữa khá cao và rất khó tiêu hóa, nếu bụng bạn nào không tốt thì sẽ dễ dàng dính “phốt” ngay luôn đó. Các buổi còn lại trong ngày uống sữa đều được, nhưng chỉ nên uống đủ lượng cần thiết:

Trước 15 tuổi thì cần 1-2 lít sữa/ngày; từ 15 tuổi trở lên thì chỉ cần 500ml/ngày thôi nhé!

137

NGỒI NHIỀU COI CHỪNG ĐƠ

Những teen thường ngồi liên tục từ 7-8 tiếng/ ngày (ngồi học ở trường, ngồi trên xe, ngồi dùng laptop,…) và sai tư thế khiến xương khớp dễ bị "đơ" như cây cơ.

Triệu chứng

Đau ở phần lưng dưới hay phần thắt lưng: Ngồi sai tư thế trong thời gian dài có thể làm hỏng cấu trúc cột sống, làm tăng áp lực lên đầu gối và cột sống dẫn đến viêm gan. Bạn phải thường xuyên chỉnh tư thế ngồi thẳng lưng, tựa sát vào lưng ghế.

Ngoài ra, bạn có thể đặt một cái gối hoặc miếng lót ở phía sau để nâng đỡ cột sống.

138

Ở tư thế ngồi, trọng lượng của nửa người trên dồn về cột sống và điểm chịu áp lực lớn nhất là đốt sống thắt lưng, lưng, cổ. Vì thế, teen hay bị đau mỏi cơ vai gáy, thắt lưng, chuột rút ở các cơ vai gáy thậm chí đau đầu hoa mắt. Bên cạnh đó, khi vùng đốt sống bị tỳ đè nhiều sẽ làm tăng áp lực, đẩy lồi các đĩa đệm ra làm tổ chức đệm phù nề, lâu ngày gây xơ hóa, chèn ép các rễ thần kinh dẫn đến đau thần kinh tọa.

Đau thần kinh tọa: thường đau một bên, lan từ mông xuống kheo, xuống cẳng chân.

Tập thể dục thể thao hợp lý là một cách hiệu quả phòng bệnh. Những người bị thoát vị đĩa đệm nên chọn bơi lội là hợp lý nhất. Bệnh ở mức độ nhẹ thì điều trị bằng thuốc giảm đau, kết hợp vật lý trị liệu. Nặng thì phải mổ để giải phóng chèn ép.

Ảnh hưởng đến lưu thông máu: Nếu bạn ngồi liên tục trong 4 tiếng, tuần hoàn máu trong cơ thể bạn sẽ bị ảnh hưởng. Khu vực bị ảnh hưởng nhiều nhất là vùng chậu và vùng chi dưới.

Thường xuyên đi bộ có thể giúp giảm vòng eo của bạn, chống lại những ảnh hưởng tiêu cực của ngồi nhiều, cải thiện sức khỏe chung. Từ 3 hoặc 5 phút có thể thực sự loại bỏ những tác hại gây ra cho động mạch chân trong 3 giờ liên tục, giảm 50% giãn nở động mạch so với lúc đầu.

Tốc độ lưu thông máu cũng tăng lên.

Các bài tập thể dục bổ trợ khác:

1. Sử dụng ghế đẩu hoặc bóng tập khi ngồi: Một chiếc ghế có tựa đỡ lưng mang lại sự thoải mái cho mông và lưng nhưng cũng có thể tạo cho bạn tư thế ngồi không tốt. Hãy sử dụng một chiếc ghế đẩu hoặc một quả bóng yoga để giúp bạn có tư thế ngồi đúng và không bị phụ thuộc vào ghế tựa. Sự co duỗi cơ thường xuyên trong ngày có thể giúp giảm nguy cơ bị bệnh chuyển hóa. Một quả bóng tập sẽ giúp luyện tập cơ bụng và cơ lưng trong khi cải thiện sự thăng bằng của bạn.

2. Bàn đứng: Có rất nhiều tài liệu nói về lợi ích của bàn làm việc đứng.

Bạn hãy kết hợp đứng, đi đi lại lại và hoạt động thể chất bằng cách đứng ở bàn làm việc một vài giờ trong ngày. Các hoạt động như đứng trên đường thẳng, đi bộ tới cơ quan và làm việc nhà có thể làm tăng lượng calo bị đốt cháy trong ngày.

3. Luyện tập tại bàn: Các bài tập tại bàn nhẹ nhàng có thể giúp bạn hoạt động tích cực và giữ vóc dáng trong khi vẫn đáp ứng được thời hạn công việc. Bạn có thể chạy tại bàn bằng cách đứng tại chỗ trong khoảng thời gian sau 45 phút làm việc lại có 15 giây thư giãn bằng cách trong khi ngồi, bạn có thể nâng chân lên và hạ xuống như thể bạn đang chạy và đánh tay cùng lúc. Điều này sẽ giúp nhịp tim tăng lên và thậm chí giúp đốt cháy được một ít calo.

NHỮNG NGÓN TAY KHÓC THÉT

Nhiều teen được ba mẹ tháo bảng cấm trong dịp Tết nên tha hồ “múa ngón tay” trên máy vi tính, điện thoại luyện game liên tục khiến bàn tay tê buốt như bị kim châm. Làm sao bây giờ?

Chuyện của teen

Bạn Tóc Ngắn kể: “Do gia đình nội ngoại đều ở thành phố, ba mẹ thì làm suốt Tết nên tớ chẳng có dịp đi chơi đâu xa, mà chỉ quẩn quanh trong nhà luyện game cùng nhóc em. Khi nào chán thì xem phim hoặc viết các chương trình tin học ứng dụng, tối tối thì nhắn tin với “ếch iu” cho hết thời gian. Đến hôm mùng 10 Tết thì tay tớ bỗng bị tê cứng, đang ăn cơm mà đũa rớt hồi nào không hay, còn khi làm bài tập thì mới viết được vài chữ đã phải buông bút vì ê ẩm các ngón tay. Đầu năm mà tay chân đơ như cây cơ thế này thì “chắc chớt quớ!

139

Bác sĩ tháo gỡ bệnh “dễ đỡ”

Thạc sĩ, bác sĩ Hà Thị Kim Chi (Phó khoa Nội cơ xương khớp, bệnh viện Thống Nhất) tư vấn: “Cảm giác đau buốt, ê ẩm vùng cổ tay và ngón tay kéo dài là dấu hiệu thường thấy của hội chứng ống cổ tay. Nguyên nhân là do các ngón tay của bạn thường xuyên căng duỗi, chịu lực nén – ép kéo dài khi lặp đi lặp lại các cử động (gõ máy tính, nhắn tin) sai tư thế, khiến gân cơ và dây chằng sưng phồng lên, chèn ép dây thần kinh ngoại biên điều khiển bàn tay. Bạn nên đi khám ngay ở các bệnh viện để được bác sĩ điều trị sớm, nếu cứ để tình trạng kéo dài sẽ có nguy cơ teo cơ hoặc tàn tật suốt đời rất cao!”

Bí kíp cho teen:

Để bàn tay không “đình công” do cử động quá nhiều thì teen nên:

• Đặt bàn phím máy tính ngang hoặc thấp hơn khuỷu tay để các ngón tay được duỗi tự nhiên khi cử động.

• Cứ sau 30 phút dùng máy vi tính (hoặc điện thoại, Ipad,…) thì teen nên nghỉ ngơi 5 phút và tập các động tác xoay cổ tay, đan hai bàn tay vào nhau và kéo duỗi nhẹ về phía trước hoặc múa động tác bài dân vũ rửa tay để thả lỏng các cơ, khớp.

• Bẻ khớp ngón tay kêu tiếng “rốp, rốp” chỉ giúp bạn thổi bay cảm giác mỏi tức thời, nhưng vô tình khiến cho bàn tay chịu lực nén – ép lớn hơn, theo thời gian sẽ gây ra hiện tượng phì khớp tay, giảm sức cầm nắm,… Nên nói không với thói quen xấu xí này nhé!

KHÔNG KHỔ VÌ "XẾ NỔ"

Nếu bạn trên 16 tuổi và đã đủ điều kiện đi xe máy thì nên chú ý né những thói quen dưới đây để không phải la oai oái vì quá đau đấy!

Không đau vì… quá đau

140

141

Bí kíp “5 không” cho teen

• Không “ham hố” chọn mua xe “khủng” quá nặng, quá to khó điều khiển. Chỉ nên chọn mua xe vừa với khổ người, chiều cao của mình.

• Không dùng lực để di đuôi xe hay nhấc đuôi xe khi xếp xe ở bãi, dựng xe bằng chân chống giữa. Teen nên dùng bàn chân cố định chân chống giữa, sau đó dùng lực toàn thân đẩy xe ra phía sau. Riêng với phe kẹp nơ thì chỉ nên dùng chân chống bên thôi nhé!

• Không gắng hết sức đẩy xe lên bậc thềm nhà. Nên đề máy xe và điều khiển nhẹ nhàng, tận dụng sức của máy đưa xe lên.

• Không dùng sức rê đuôi xe để quay đầu, nhất là trong hẻm cụt.

Dùng chân chống bên để quay xe, hay dùng tay lái trước để điều khiển quay xe nhẹ nhàng là ổn nhất.

142

ĐỂ KHỎE BỀN NHƯ MARK ZUCKERBERG

Năm 2016, Mark Zuckerberg – ông chủ của facebook đã đăng hình ảnh mình chạy bộ ở nhiều địa điểm trên thế giới để ghi dấu hoàn thành mục tiêu đề ra hồi đầu năm: Chạy bộ 365 dặm (tương đương 584km). Cùng học hỏi bí kíp chạy bộ của tỉ phú nhé!

Chạy bộ tưởng lạ mà quen

Lí do rất nhiều người, kể cả tỉ phú chọn chạy bộ là bài tập thể dục hằng ngày thay vì chơi các môn thể thao khác bởi vì đây chính là phương pháp giảm cân và giúp sức khỏe dẻo dai theo cách thức đơn giản nhưng hiệu quả nhất, quan trọng là không tốn xu nào. Bật mí nhỏ nè: Việc bạn di chuyển lên xuống cầu thang giữa các tầng lầu, đi từ trường ra bãi gửi xe… cũng là một hình thức tập luyện đi/chạy bộ rồi đó, ngạc nhiên chưa?

143

144

Bí kíp bỏ túi

Cách chọn giày chạy bộ “chuẩn teen”:

• Đối với bài tập cơ bản: Chọn giày bata bình thường, vừa với chân là ổn.

• Đối với bài tập chạy đường mòn: Chọn giày có nhiều đinh hơn và đế đúc liền để tăng độ bám xuống mặt đường, đảm bảo bạn không bị trượt chân hay “chụp ếch” khi chạy sung sức.

• Chạy tốc độ nhanh: Cần chọn loại giày thấm hút mồ hôi, thoáng khí và có kích thước rộng hơn nửa số để phòng khi ngón chân bị

sưng hay đi tất dày trong những ngày lạnh.

Theo khảo sát nhỏ, đây là 3 kiểu chạy bộ được nhiều bạn bấm like nhất:

145

Và một số lưu ý nếu bạn muốn chạy để giảm cân hiệu quả:

• Không bỏ bữa: Việc nhịn đói chẳng những không giảm cân mà còn khiến cơ thể suy kiệt nữa hãy chia nhỏ bữa ăn thành nhiều cữ trong ngày.

• Duy trì lịch chạy đều đặn: Ít nhất là trong tuần chạy đầu tiên để cơ thể quen với lịch trình tập luyện có thể xuất hiện cảm giác nhức mỏi bàn chân trong những ngày đầu nhưng hãy cố gắng và kiên nhẫn vì trung bình bạn sẽ mất 2 tuần để thấy kết quả.

• Bổ sung các bài tập rèn luyện sức khỏe: Nhảy dây, chạy cầu thang… là các bài tập cardio luyện nhịp tim lí tưởng cho teen.

Để đôi chân bớt nhức mỏi:

• Lấy quả bóng tennis hoặc chai thủy tinh có chứa nước đá đặt dưới gan bàn chân, lăn qua lăn lại trong vòng 10-15 phút.

• Duỗi thẳng các cơ ngón chân, bàn chân hết mức có thể trong 1 phút rồi thả lỏng, lặp lại động tác này từ 3-5 lần.

• Dùng hai tay xoa bóp lòng bàn chân và các ngón chân trong 5 phút.

146

Những trái tim đang lớn

“ANH HÙNG BÀN PHÍM” THỜI NAY NÓI LÀ PHẢI LÀM

Nếu như trước đây, những “anh hùng bàn phím” chỉ đơn giản là “chém gió” cho vui, cho đã miệng rồi liền quên bẵng đi vì bận đi “chém gió” tiếp ở diễn đàn khác nhưng nay lại thích “nói chơi, làm thiệt” tạo nên trào lưu hashtag “Nói là làm” tưởng vui mà chẳng hay ho chút nào.

Bầy chim nhại” thích là like

Hẳn ai cũng biết đến vụ việc một bạn học sinh lớp 8 bị phỏng chân do đem xăng đi đốt trường khi status được 1000 like xảy ra ở Khánh Hòa vừa qua. Bạn H. này kể rằng chỉ nghĩ đơn giản là treo status chơi cho đỡ buồn, nhưng sáng hôm sau có rất nhiều tin nhắn báo tới hối thúc “like đã đủ, comment đã đủ, thực hiện đi”, thậm chí có người còn sẵn sàng bỏ tiền mua xăng ép bạn ấy làm cho bằng được khi bạn ấy từ chối thực hiện do không đem theo đủ tiền.

Giờ đây, khi H. đang phải điều trị vết thương ở bệnh viện, bị mọi người chê trách là hành động thiếu suy nghĩ, bị tổn thương tâm hồn thì ngoài kia có những “anh hùng bàn phím” rất hả hê khi được thỏa lòng cơn hiếu kỳ, có người còn thể hiện sự hả hê của mình bằng những comment ác ý “cho chừa cái tội thích chơi trội”, “lần sau đừng có bày đặt làm màu vậy nữa”, “thích nổi thì tao cho mày trội tới bến luôn”…

Đây chính là “bầy chim nhại” đáng sợ nằm ẩn mình trên facebook, luôn nêu cao slogan “mình thích thì mình like thôi” và rất tích cực share thông tin thất thiệt, tin nhảm mà ngay chính bản thân mình không thể thẩm định hay giải mã. Nguy hiểm hơn là có những “con chim nhại” đội lốt người tốt sẵn lòng giúp đỡ nhưng thực chất là ép buộc “chủ thớt” (người đăng status) thực hiện những hành vi chẳng

giống ai, thậm chí gây nguy hiểm cho xã hội chỉ để thỏa mãn thú vui của bản thân.

147

Nguy hại sự kích động của đám đông

Bạn Thanh Tuyền (cử nhân khoa Tâm lý, trường ĐH Sư Phạm TP.HCM) chia sẻ: "Sự kích động của đám đông được ví như một phản ứng hóa học nguy hiểm. Khi một, hai người lan truyền thông tin sai lệch cũng chưa là gì, nhưng 100, 1000 người thì dù sự việc đó có vô lí đến thế nào đi nữa (ví dụ như ăn phân của chính mình, đổ xăng lên người đốt cháy rồi nhảy xuống kênh, đập điện thoại đắt tiền… là những điều quái gở đến không tưởng) thì cũng có khả năng trở thành đúng, thành hiện thực và người ta lại tin vào điều đó, rồi phát tán rộng rãi hơn."

Tác giả cuốn sách "Con đường hồi giáo" và "Tôi là một con lừa" Nguyễn Phương Mai chia sẻ trên facebook: "Nhiều lúc cảm thấy lo lắng vì mình đang sống trong một thế giới mà tốc độ thông tin phát triển quá nhanh khiến người thường không mấy ai đủ thời gian để thích nghi." Vì lí do đó mà nhiều bạn đang dần trở thành con cừu đi theo đàn, sẵn sàng chạy theo trào lưu để được tự hào mình là người dẫn đầu – khao khát của thế hệ trẻ hiện nay mà không cần kiểm tra thông tin, suy nghĩ cho chín chắn về hành động của mình. Hậu quả để lại không chỉ là những thông tin gây hoang mang cho xã hội mà còn có thể gây rối trật tự, an ninh công cộng và đặc biệt là làm hình ảnh thế hệ trẻ hôm nay trở nên xấu xí hơn, bị gắn mác "rảnh rỗi sinh nông nổi" với những hành động không giống ai trong khi còn rất nhiều gương mặt học sinh hiếu học, người tốt việc tốt đáng được tuyên dương thì lại bị lu mờ.

Bạn có biết, những hành vi tuyên bố gây sốc, bình luận khích người đăng status thực hiện lời tuyên bố là đã có dấu hiệu của gây rối trật tự xã hội, vi phạm pháp luật. Nếu gây ra hậu quả liên quan đến tính mạng, tài sản của người khác thì cả người khiêu khích và người thực hiện đều có thể bị truy tố, xử lí theo quy định của luật hiện hành. Vì thế hãy có trách nhiệm với tiếng nói của mình thông qua

những like, share hoặc comment trên mạng xã hội. Đừng mù quán mà chạy theo những trào lưu xấu trên mạng kẻo bị rơi vào hố sâu nhé teen!

Bàn tròn của teen

Bạn sẽ làm gì để tránh bị ảnh hưởng từ "bầy chim nhại" trên facebook?

• Thỏ Con: Mình sẽ đề phòng từ xa bằng cách hạn chế bấm like những trang tin tức nhảm hoặc những đường link ứng dụng trên facebook có thể đánh cắp dữ liệu cá nhân dùng cho mục đích xấu. Chỉ có bạn bè thân thiết hoặc từng gặp mặt ngoài đời thì mình mới kết bạn thôi, còn những bạn "thích sống ảo tung chảo" thì xin tạm biệt.

• Đậu Đỏ: Khi đọc status, xem hình ảnh trên facebook thì mình không vội bình luận, mổ xẻ vấn đề không cần thiết. Nếu trang nào có nhiều thông tin nhạy cảm thì mình sẽ thẳng tay block ngay hoặc báo cáo với facebook để chặn trang đó lại. Vừa làm sạch tường nhà, vừa hạn chế lan truyền thông tin xấu và sốc.

• Cá Vàng: Mình thường kiểm tra độ chính xác và xin phép chủ nhân sở hữu thông tin trước khi chia sẻ trên facebook, ghi rõ nguồn trích dẫn. Nếu có ghi quan điểm cá nhân thì mình sẽ không dùng ý hoặc câu từ lấp lửng, nửa vời, quá khích dễ gây hiểu nhầm và tranh cãi không đáng có.

148

• Kẹo Mút: Nếu không đồng tình thì mình sẽ dùng các icon cảm xúc khác để thể hiện chứ không bấm like "vô tội vạ" và luôn suy nghĩ kĩ xem nội dung mình chia sẻ có tác động thế nào đến mọi người trước khi bấm nút Share. Một cú click chuột tuy đơn giản nhưng cũng cho mọi người thấy được phần nào tính cách và suy nghĩ của bạn đấy!

149

BÊN CẠNH TRÀO LƯU “NÓI LÀ LÀM” PHIÊN BẢN XẤU XÍ THÌ CŨNG CÓ RẤT NHIỀU BẠN ÁP DỤNG CÔNG THỨC NÀY ĐỂ KÊU GỌI MỌI NGƯỜI THAM GIA GÓP SỨC VÀO CHƯƠNG TRÌNH THIỆN NGUYỆN NHƯ 1000 LIKE SẼ XÂY DỰNG TỦ SÁCH CHO LỚP HỌC TÌNH THƯƠNG, TỔ CHỨC PHÁT BÁNH MÌ CHO NGƯỜI VÔ GIA CƯ… HOẶC TỰ TẠO ĐỘNG LỰC CHO BẢN THÂN ĐỂ HOÀN THÀNH NHIỆM VỤ NÀO ĐÓ.

PHÁT HỜN VÌ CONFESSION

Trang Confession chính là kênh liên lạc gắn kết các thành viên trong trường với nhau nhiều nhất nhưng đôi khi cũng là lí do khiến bạn bè hổng thèm nhìn mặt nhau. Vì sao vậy ta?

Confession trở thành “mồi lửa” tranh cãi

Bạn Rồng Xanh than thở: “Vừa qua trường tớ có dựng hàng rào ngăn cách sân bóng đá với dãy E của trường nhằm hạn chế tình trạng học sinh cúp tiết. Thế là có một bạn lên trang confession bày tỏ nỗi bức xúc bằng một bài phân tích dài lê thê giải thích lí do tại sao trường lại làm thế, học sinh sẽ chịu thiệt thòi gì… khiến mọi người trở nên xào xáo. Sang ngày hôm sau, từ những màn ‘đấu võ mồm’ trong phần bình luận, các bạn í đã nâng cấp thành những bài lí luận dài cả khúc, dùng những lời nặng nề để hơn thua với nhau xem ai đúng ai sai nữa.”

Bí kíp: Thấy những bài “khẩu chiến” như vậy thì bạn đừng nên bấm like kẻo thêm dầu vào lửa thì nguy.

Hãy nhắn tin yêu cầu admin ngưng đăng bài, vì những thông tin này chưa được kiểm chứng về độ chính xác.

Với tác giả bài viết: Nếu có bất kỳ điều gì thắc mắc thì bạn có thể liên hệ trực tiếp với thầy cô để được giải đáp. Tuyệt đối không đem điều mình chưa thấu suốt lên confession và dùng những lời không hay chỉ nhằm mục đích giải tỏa bức xúc cá nhân nhất thời, vừa làm

giảm uy tín của trường, vừa khiến bạn trở nên xấu xí trong mắt bạn bè mình và có thể phải “uống trà” với thầy giám thị đó nha!

Lạc vào “đại hội thả thính”

Nhiều trang confession dần khiến teen ngộp thở khi liên tục đăng những câu chuyện ngôn tình ướt át quá mức cần thiết, nhằm mục đích câu like là chính. Bạn Cà Rốt chia sẻ thêm: “Không chỉ nâng cấp độ bằng những câu từ ‘nhạy cảm 18+’ mà thể loại truyện đam mĩ, bách mĩ… cũng được cập nhật nhanh chóng. Chưa kể nhiều bạn còn tự viết bài PR bản thân, đưa ra tiêu chuẩn để tìm ‘một nửa’ càng khiến cho trang confession giống như… ‘động thính’ online vậy. Nhỡ người ngoài đọc được chắc sẽ Bắn tim bí kíp chuẩn teen 211 nghĩ học sinh tụi mình đến trường chỉ để yêu đương thì khổ.”

Nhắc nhở thân thiện: Đương nhiên là chẳng có quy định nào buộc bạn không được viết về những chuyện rung rinh tim tuổi học trò nhưng cần lựa chọn tình tiết, câu chữ trong sáng, nhẹ nhàng chứ đừng “mặn mà” quá sẽ khiến người khác cảm thấy khó chịu đó.

Nhắn với admin: Dù biết chuyện “tim mạch” ai cũng thích đọc nhưng chỉ cần bạn đăng 2-3 bài có chọn lọc vào những ngày cuối tuần, tựa như nêm thêm vị dễ thương cho trang confession đem đến niềm vui cho teen là phù hợp nhất.

Hổng thèm nhìn mặt vì rao vặt

Do lượng theo dõi trang confession khá lớn nên nhiều bạn cũng tranh thủ vào đăng bài quảng cáo sản phẩm từ hàng “chuẩn xịn” đến trôi nổi kém chất lượng. Bạn Nơ

Đỏ hậm hực: “Mỗi lần vào trang nhìn đâu cũng thấy hình ảnh bán đồ, chưa kể nhiều bạn sợ mình không thấy nên liên tục inbox mời chào bất kể thời gian nào, thậm chí tag thẳng tên mình vào hình quảng cáo khiến facebook cứ báo “ting ting”, phiền hết sức luôn à.”

Nhắc nhở thân thiện: Không muốn bị bạn bè report trên facebook lẫn ở trên lớp thì đừng làm “nhiễu sóng” trang cộng đồng bằng

những bài viết quảng cáo rác nhé. Bạn có thể lập một trang siêu thị cho riêng mình và tha hồ rao tin mà chẳng sợ làm phiền đến ai hết, hi hi.

Sự ảnh hưởng trên mạng xã hội càng nhiều thì bạn càng dễ mở rộng mối quan hệ và có cơ hội tốt hơn, nhưng teen đừng lạm dụng quá đà kẻo gây phản cảm đó!

150

GIẢI TRÍ ĐÚNG ĐIỆU "MÌ ĂN LIỀN"

Không phát sóng trên truyền hình, các chương trình giải trí đúng điệu “mì ăn liền” đang xây dựng vương quốc của riêng mình trên mạng xã hội, Youtube… đầy tiềm năng và được nhiều bạn teen ủng hộ hai tay luôn!

Điểm cộng của “mì ăn liền”

151

152

Ăn nhiều coi chừng “nổi mụn”

Tuy có nhiều điểm cộng và được teen đón nhận nhiệt tình nhưng những chương trình giải trí kiểu “mì ăn liền” này cũng có không ít tác dụng phụ dễ khiến bạn “nổi mụn” khó chịu. Cụ thể:

• Bên cạnh những nội dung hài hước, vui nhộn lành mạnh thì cũng có không ít những chủ đề “nhạy cảm” như: “lần đầu hút thuốc Lào”, “lần đầu dùng bcs”, “thử dùi cui điện”… được thể hiện chưa khéo léo dễ khiến người xem đỏ mặt và đôi khi cảm thấy “dị ứng” khó chịu.

• Mục đích của nhiều chương trình ban đầu chỉ đơn giản “vui là chính” nhưng dần dần lại chuyển sang hướng “đấu tố” nhau trên

mạng xã hội. Face it book là một ví dụ điển hình khi có một số người nổi tiếng thẳng thừng “dập” fan tơi tả.

• Ý tưởng sáng tạo mới trong các clip đôi khi bùng nổ hơi quá hoặc bưng nguyên khuôn nước ngoài về dễ khiến cho nhiều bạn bị “ngộp” vì những khác biệt văn hóa, nhất là việc dùng từ ngữ tục mà không duyên. Chẳng hạn có comment về Trang Pháp: “Hát như cái *beep* (mang nghĩa tục)” khá phản cảm.

BẠN CHỈ NÊN XEM NHỮNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢI TRÍ NÀY LÀ MỘT “MÓN ĂN MỚI” ĐƯỢC BỔ SUNG THÊM TRÊN BÀN TIỆC TINH THẦN NHƯNG KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ ĐỦ “NGON” ĐỂ THAY THẾ TẤT CẢ CÁC MÓN ĂN TRUYỀN THỐNG KHÁC. VÀ NHỚ ĐỪNG SA ĐÀ VÀO VIỆC “ĐẤU VÕ MỒM” VỚI NHỮNG “ANTI-FAN” HOẶC ANH HÙNG BÀN PHÍM THÌ BẠN MỚI CÓ THỂ THOẢI MÁI TẬN HƯỞNG NIỀM VUI TRỌN TỪNG GIÂY NHÉ!

THẢ "THÍNH" CHO ĐỜI THÊM VUI

“Thính” là một loại “bùa yêu” mới của teen – tập hợp những câu nói “ngọt lịm tim” được xào nấu theo mô-típ phim lãng mạn Hàn Quốc khiến đối phương ngã đứ đừ luôn. Nếu không tin thì bạn hãy đọc kĩ từng tin nhắn để thử coi tim mình tan chảy tới đâu nha!

153

154

Hội thích comment lên tiếng

Hội thanh niên (giả vờ) nghiêm túc:

Đừng thích mà hãy học cách yêu

Đừng nhút nhát cứ hãy thổ lộ

Dẫu biết thổ lộ là ngu ngốc

Cơ mà cứ nói đi đừng ngại ngùng chi

Lỡ hai ta cùng tư tưởng thì sao?

Hội tự xoa dịu chính mình:

Lo học đi, suốt ngày thích với chả "thính". Bởi vì không ai thích mày, bản thân ạ. Vậy cứ học đi, học cho giỏi vào. Bởi vì "thính" với thích cũng chả giúp mày làm được kiểm tra trắc nghiệm Toán ngày mai đâu (Tin nhắn gửi chính mình lúc 3 giờ sáng).

Hội chị em F.A "xém hóa đá":

Thấy mấy con bạn ngồi thưởng thức li súp với ăn bánh mà thấy thèm quá. Không phải thèm đồ ăn của tụi nó mà thèm có được thằng thích để nó luôn bao mình đi ăn súp này nọ mỗi ngày.

Hội tích cực thả "thính":

Học chung với đứa mình thích.

Học xong là cô ấy lại nằm ườn lên quyển sách và lâu lâu còn hôn nó nữa cơ. Cảm thấy mình còn vô dụng hơn quyển sách đó!

Ê này nhỏ, dù gì đi chăng nữa tao cũng ráng thêm mắm muối, mày có thể "đớp thính" dù chỉ một tí được không. Mày lúc nào cũng cho tao cảm giác mình đang nghe bài: "Mùa đông không lạnh" vậy, huhu.

Reng… reng… đã hết giờ ra chơi.

Đề nghị các bạn ra lệnh "triệu hồi" tâm trí hãy quay lại với thực tại, đừng để "thính" làm phân tâm, nhỡ bị gọi lên bảng mà phải "xơi trứng ngỗng" thì hổng vui đâu nha!

155

BÍ KÍP NHẮN TIN NGỌT LỊM TIM

Nếu muốn ghi điểm cộng với “nửa kia” thì bạn còn chờ gì mà không áp dụng ngay bí kíp ướp mật ngọt tin nhắn sau đây!

Hãy “nêm đường” một cách vu vơ

Bạn thường canh đến dịp lễ hội, ngày kỉ niệm, ngày sinh nhật… mới chịu nhắn tin ngọt ngào đến “ai kia” là một sự sai lầm. Bởi vì khi đó, chẳng cần mở tin nhắn thì “người ta” cũng đã đoán được 90% nội dung như thế còn gì gọi là bất ngờ nữa.

Bíp bíp: Đừng lên lịch cho tin nhắn trái tim mà hãy bấm nút “send” bất kỳ lúc nào mà bạn cảm thấy nhớ “người ấy”, chắc chắn đối phương sẽ rất ngạc nhiên và càng yêu bạn hơn. Bạn có thể nhắn câu status hay, đoạn trích thú vị trong sách, lời bài hát… đều rất ổn.

Mật mã trái tim

Để tin nhắn của hai bạn trở nên đặc biệt và thú vị hơn, bạn nên chèn thêm các kí hiệu cảm xúc (emotion) và sử dụng chữ viết tắt, mật mã riêng… chỉ có đôi mình mới hiểu. Đây còn là cách hữu ích để bạn “khóa” nội dung tin nhắn trước những thành viên “tọc mạch hội”, “bà tám hội”đấy!

Hạn chế đặt câu hỏi

Một số bạn thể hiện sự quan tâm bằng cách đặt 1001 câu hỏi: “Bạn ấy” đang làm gì đấy? Hôm nay có kế hoạch gì không? Trưa nay ăn gì?…

Ban đầu thì “người ta” sẽ vui vẻ trả lời, nhưng nếu lặp đi lặp lại một nội dung dễ khiến đối phương cảm thấy nhàm chán và “ngộp thở” cứ như đang bị theo dõi.

Bíp bíp: Bạn có thể đổi nội dung tin nhắn từ “tra khảo” sang một lời mời tế nhị hơn, ví dụ: “Anh mới tìm được quán salad trộn ngon lắm! Trưa nay em đi ăn chung với anh nha”. Đảm bảo “người í” sẽ rung rinh tim ngay.

Đừng để đối phương chờ trong mỏi mòn

Nếu đang bận rộn thì bạn có thể để “người í” chờ đợi hồi âm của bạn trong khoảng thời gian ngắn (từ 15-30 phút) nhưng đừng kéo dài qua ngày hôm sau. Khi đó đối phương sẽ nghĩ rằng bạn không quan tâm đến người ta hoặc bạn đã có người mới, từ đó dẫn đến chuyện tình của hai bạn có thể kết thúc một cách lãng xẹt.

Bíp bíp: Hãy cố gắng gửi tin nhắn báo: “Mình đang bận chút việc. Lát nữa mình nhắn tin lại cho bạn nhé!” để “người í” yên tâm hơn và không suy diễn lung tung.

Không trả lời “nước đôi”

“Người ấy” hào hứng nhắn tin kể một câu chuyện thú vị hay khoe quán ăn ngon mới khám phá ra, khoe kiểu tóc mới… nhưng bạn lại cảm thấy hơi “thiếu muối” và không có hứng thú thì nên chia sẻ thẳng thắng để cả hai cùng đổi đề tài. Tuyệt đối không trả lời “nước đôi” hoặc thảo mai dễ khiến cho “nửa kia” cảm thấy hụt hẫng.

Kết thúc mở

Khi câu chuyện đến hồi kết, bạn đừng vội nhắn tin chào tạm biệt theo kiểu bạn thân: “Uh thôi, bye em” hoặc “Bibi em, goodnight” khó ghi điểm cộng với “ai kia”. Bí kíp cho bạn hãy tạm biệt bằng câu chúc ngày mới vui vẻ, chúc ngủ ngon… và không quên lời hẹn: “Ngày mai mình nói chuyện tiếp nhé!”

156

CHÚNG MÌNH HẸN HÒ ĐI

Bỗng một ngày nhận được tin nhắn “tỉnh tò” từ đứa bạn thân chung lớp thì sao nhỉ? Bạn sẽ đồng ý hay “mắng vốn” nó một trận vì dám “bỏ bom” tình bạn?

Nhịp đập lạ từ trái tim quen

“Mình với hắn thân với nhau từ năm 11 tuổi. Cả hai đứa rất hiểu ý nhau, kiểu như khi mình đang nói điều gì dang dở thì hắn có thể điền đúng đoạn kết luôn í. Lên cấp 3, hai đứa học chung lớp và luôn kè kè bên nhau nên thường bị tụi bạn trong lớp chọc ghẹo ‘ghép đôi’. Trong khi hắn đỏ mặt ngượng ngùng, cứ chối đây đẩy thì mình lại mỉm cười hạnh phúc vì trúng tim đen rồi còn gì.” – Bạn Trà Sữa chia sẻ.

Bạn Hoa Hồng nhớ lại: “Mình thường vô tư xem nó là thành viên nòng cốt trong hội ‘chị em bạn dì’ cấp 3 cho đến khi mình bị té xe, thế là nó xung phong tình nguyện qua chở mình đi học mỗi ngày. Những lúc ngồi sau lưng thấy mồ hôi áo nó tuôn nhễ nhại, mình thấy thương nó đến lạ kỳ. Từ đó mình thường nhìn lén nó nhiều hơn, tim đập tưng bừng khi được nó cõng lên lớp, thấy có vệ tinh lạ tiếp cận nó thì máu nóng liền nổi lên… Mình yêu tên bạn thân mất rồi.”

Cacao kể: “Mình với nàng chơi thân từ năm lớp 9. Lên cấp 3 thì mỗi đứa một trường nên nhiều lúc có cảm giác trống vắng, lạc lõng. Thế là hai đứa nhắn tin, gọi điện chia sẻ với nhau mỗi lúc thường xuyên hơn rồi thích nhau lúc nào không hay luôn. Tụi bạn học cũ cũng ngạc nhiên ‘không ngờ hai đứa bây cũng có ngày thành một cặp!”.

Khi trái tim lệch nhịp

Bạn Trà Sữa từng nghĩ tên bạn thân chắc cũng thầm thương trộm nhớ mình nhưng không dám nói nên cô nàng đã can đảm tỏ tình trước. Kết quả không được như mong đợi, mối quan hệ của hai bạn từ đó cũng rơi vào im lặng. “Đến buổi học cuối cùng, tên bạn thân mới thổ lộ: ‘Lúc đó, tớ chỉ ước gì cậu đừng ngỏ lời tỏ tình và tụi mình vẫn mãi là bạn thân. Nhưng mỗi lần gặp tớ thì cậu rất gượng gạo khiến tớ cảm thấy áy náy.”

Còn anh chàng Cacao thì: “Tưởng hai đứa hợp tính nhau thì tình yêu sẽ bay xa nhưng lại có tỉ tỉ vấn đề rắc rối không tưởng đã xảy ra. Hai đứa nóng tính giống nhau nên có chuyện bất đồng là cãi um xùm, không ai chịu nhường ai. Thế là hai đứa quyết định chia tay và tụi mình mất luôn tình bạn từ đó.”

Quân sư tim mạch

Khi hẹn hò với bạn thân thì bạn sẽ có được điểm cộng thuận lợi: Không cần phải khép nép, ý tứ một cách cứng nhắc vì mọi “góc khuất” của bạn và hắn đều đã được chứng kiến.

Cả hai bạn có đủ tinh ý để nhận ra suy nghĩ, tâm trạng của nhau, thuộc nằm lòng chủ đề nào nên nói và chủ đề nào nên tránh xa, quan trọng nhất biết cách “phản hồi” tạo sự thoải mái cho đối phương.

Nhưng có hai vấn đề “bự bự” bạn cần phải sẵn sàng tâm lí khi trái tim rung rinh với BFF (Best Friend Forever) của mình. Một là, bạn không biết người ta có ý thế nào với mình, dù hai đứa có thể thoải mái “tám” đủ thứ chuyện trên đời nhưng khi đụng chuyện “tim mạch” thì dễ bối rối, khó bày tỏ lắm nha! Hai là lo sợ sẽ mất tình bạn hoặc giữa hai người vẫn có thể là bạn bình thường nhưng sẽ trở nên gượng gạo hơn.

157

Bí kíp dành cho bạn là hãy cứ bắt đầu chầm chậm thôi, vì các bạn vẫn là bạn thân của nhau chứ chưa về “một đội” chính thức nên đừng để bạn í “sốc tận óc” dễ bỏ của chạy lấy người. Ví dụ bạn có thể bật đèn xanh bằng cách đeo thêm một chiếc nơ hoặc diện trang phục “bảo bối” trong cuộc hẹn hò để dò ý tên bạn thân. Và tuyệt đối không vô tư kể lể về những đối tượng mà bạn trót say nắng hoặc “vệ tinh” xung quanh để “người ta” tự tin tiến tới trái tim bạn nhé!

Trắc nghiệm vui: “Nâng cấp” bạn thân thành gà bông

Trước khi để trái tim “rung rinh” thì bạn hãy chấm điểm xem BFF có đủ tố chất để trở thành “người iu” lí tưởng không nhé!

158

CẤT CÁNH BAY VÀO TRÁI TIM "GÀ CHỊ"

Mình đã “ngã đứ đừ” trước nụ cười của bạn ấy ngay lần gặp mặt đầu tiên ở lớp học thêm. Chuyện tình củm của hai đứa sẽ rất bình yên nếu không vô tình phát hiện ra nửa kia lớn hơn mình 2 tuổi

Một phút quảng cáo

Nhân vật chính: Là mình chứ ai, đẹp trai hơn con dì hai đầu xóm, phong cách lạnh lùng cool boy khiến bao người mê.

Nhân vật “xém phụ”: Nửa kia của mình, tuy “nhớn” hơn hai tuổi nhưng tính cách rất trẻ con, hồn nhiên và yêu đời.

Người đâu gặp gỡ làm chi

Khi đang lúi húi chuẩn bị cất tập vở vào cặp thì mình vô tình nhìn thấy một cô bạn đang vẫy tay chào và nở nụ cười rất tươi, mái tóc lắc lắc trông ngộ nghĩnh đáng yêu làm sao. Theo quán tính, mình định đưa tay vẫy chào đáp lễ thì chợt khựng lại vì có gì đó sai sai. Bỗng cậu bạn ngồi phía sau lưng mình bước về phía cô bạn, hai người khoác tay nhau ra về trông rất thân mật khiến lòng cảm thấy phát hờn. Hổng lẽ mình “rung rinh” thật rồi sao?

Những ngày sau mình không ngừng nghĩ về nụ cười dễ thương kia. Vô lớp thay vì hỏi về bài học thì mình lại “tra khảo” thằng bạn về cô bạn đó khiến nó nghi ngờ. Nó vặn vẹo hỏi ngược lại là “mày đang thích ‘nhỏ’ phải không?” khiến mình ngại ngùng đỏ cả mặt, xen lẫn chút lo lắng. Nhỡ bạn ấy đã có chậu rồi thì chắc tớ sẽ khóc sướt mướt như trong phim mất.

Cho đến khi nghe lời xác nhận rằng hai người chỉ là bạn bè bình thường thì mình thở phào. Tèn ten, kế hoạch cưa cẩm được mình tiến hành ngay sau buổi gặp mặt làm quen qua lời giới thiệu của “ông mai mối” – thằng bạn thân. Và sau 2 tuần, bạn ấy chính thức nhận lời khiến tim mình như muốn bay ra khỏi lồng ngực. Hạnh phúc chưa được bao lâu thì vô tình nghe tin sét đánh rằng “đây hơn đấy 2 tuổi lận đó nha” khiến mình như rơi từ trời cao xuống vực thẳm.

Vượt qua tâm bão thị phi

Mặc dù có hơi choáng nhưng mình vẫn cố gắng giữ bình tĩnh vì ông bà xưa hay nói “gái hơn hai, trai hơn một (tuổi)” là điều tốt thì cứ thế mà tiến thôi. Mấy đứa trong lớp đồn “chị” rất khó tính, hay cau có khiến mình hơi lo lo nhưng thật tế hoàn toàn ngược lại. Đi chơi đâu, ăn gì cũng được chứ không đòi hỏi nơi sang trọng, xem phim hoạt hình con nít cũng hổng sao… miễn mình vui là “chị” cũng vui. Cũng có khi “nửa kia” thả icon phẫn nộ khi vô tình thấy mình “bắn tim” cho bức ảnh của hotgirl chung lớp hoặc rủ rê huynh đệ chơi game sát ngày thi cử… Lúc đó thót cả tim vì chỉ cần chở đi vòng quanh các phiên chợ thời trang là vui lại ngay, chủ yếu là để gặp “em trai” cho thỏa nỗi nhớ í mà, hihi.

159

“Nửa kia” tâm sự rằng lúc đầu rất buồn khi bị bạn bè chọc là “máy bay” và không ngừng đem mình ra so sánh với các anh hotboy khóa trên để chia rẽ đôi trẻ. Mình nghe nhưng không phản pháo vì biết bản thân còn nhiều thiếu sót nên mình luôn cố gắng thể hiện bằng hành động chăm sóc, quan tâm nhiều nhất. Mỗi khi “nửa kia” đi xuống trường để lấy thông tin viết bài cho báo thì đều có mình hộ tống và đứng chờ trước cổng mặc trời nắng như đốt, chỉ cần bảo bụng đang “sôi” thì 1 phút 30 giây sau có ngay chén súp nóng hổi, “bé ơi, chị buồn” là có tài xế chở đi chơi và cho ôm miễn phí ngay… Khi đã cảm nhận được sự chân thành của mình thì bạn í đã không còn lăn tăn nữa, còn tự hào khoe “tuổi tuy nhỏ mà ‘ấy’ có võ thâm hậu lắm nha” khiến tụi bạn trầm trồ không ngớt.

160

MỌI KHOẢNG CÁCH ĐỀU CÓ THỂ RÚT NGẮN, THỬ THÁCH KHÓ MẤY CŨNG VƯỢT QUA ĐƯỢC, CHỈ CẦN TỤI MÌNH YÊU THƯƠNG THẬT LÒNG THÔI, PHẢI KHÔNG?

ALO, TỔNG ĐÀI "SÂN BAY TRÁI TIM" LẮNG NGHE

Cơn bão thị phi là thử thách lớn nhất nhưng không phải là duy nhất mà còn rất nhiều thử thách khác cũng khiến những cặp đôi “chị - em” cũng lăn tăn không kém. Cùng học bí kíp vượt bão của “phi công” Sun Woo (Go Kyung Pyo) và “chị” Bo Ra (Ryu Hye Young) trong phim Reply 1988 đình đám nhé.

Dành cho “phi công”

161

162

Khu vực cho phe kẹp tóc

Có một điều dường như đã trở thành huyền thoại trong chuyện tình cảm là con gái vốn mỏng manh, yếu đuối nên luôn cần có một cậu bạn trai “oách xà lách” che chở, an ủi và sẵn sàng dang rộng vòng tay bảo vệ mình. Nhưng trong phim, Sun Woo đã khóc nức nở ngon lành ngay trước mặt của Bo Ra và cô nàng phải ngồi xuống khuyên nhủ, dỗ dành. Rồi Bo Ra còn thường xuyên nhắc nhở Sun Woo đi ngủ sớm, nhớ chăm sóc sức khỏe… y hệt chị hai chăm sóc em trai bé bỏng vậy. Có khi nào bạn cũng rơi vào tình cảnh éo le như Bo Ra, không biết mình vừa mới “tậu” bạn trai hay là em trai đây?

Đừng khinh thường mấy “cậu nhóc” này nhé! Biết rõ bản thân thua về tuổi tác nên các bạn í sẽ luôn cố gắng hết sức chứng minh mình đã trưởng thành trước mặt bạn. Bằng chứng là Sun Woo đã không ngại xa xôi mà tức tốc đến với Bo Ra khi nghe tin “chị” lạc đường giữa đêm khuya, nhường cho Bo Ra đi ô tô còn mình thì đội mưa đi về. Ai bảo mấy chàng í “còn con nít” thì sai lắm luôn. À, đừng quên chia sẻ công việc với bạn í để cả hai cảm thấy thoải mái hơn vì cũng có lúc sẽ cần một bờ vai để dựa mà, đúng không?

ĐẦU NĂM XÁCH GIỎ ĐẾN THĂM NHÀ "AI KIA"

Tết thường rơi trúng vào dịp Valentine khiến các bạn “có đôi” khóc òa khi phải lìa xa nhau trong ngày ngọt ngào. Có phép màu nào kết

hợp niềm vui 2 trong 1 để đôi trẻ đón Xuân trọn vẹn hơn?

Đón giao thừa với "người lạ"

"Hồi trước còn ế thì ở nhà đón giao thừa với ba mẹ, nhóc em cho đỡ cô đơn nhưng năm nay có "tình iu" rồi thì không lẽ lại tiếp tục ru rú trong nhà như hội F.A. Mà khổ nỗi mình vừa tính xin phép thì mẹ đã vội treo biển "không đi chơi" vì ở nhà có nhiều việc phải làm lắm, nào là dọn dẹp, trang trí Tết… Làm sao bây giờ khi mình lỡ hẹn với bạn í rồi?" – Mứt Thơm tâm sự.

Tuyệt chiêu từ chuyên gia tâm lí:

Theo quan niệm của ba mẹ, Tết luôn là thời điểm sum họp gia đình nên sẽ rất khó cho bạn khi muốn nhín một ít thời gian cho… người-lạ-mình thương.

Chuyện ba mẹ bày việc ra cho bạn làm cũng chỉ vì muốn gắn kết tình cảm mọi người lại với nhau nhiều hơn thôi nên đừng vội nhăn mặt nhé!

Bí kíp là bạn hãy lên lịch làm việc nhà thật khoa học, chủ động trổ tài lẻ trong việc trang trí nhà cửa, nấu ăn… và nhớ rủ "ai kia" phụ một tay để ghi điểm với ba mẹ. Một khi nhị vị phụ huynh đã tin tưởng vào "người lạ" chắc chắn sẽ gật đầu đồng ý cho kế hoạch hẹn hò đêm giao thừa của hai bạn thôi. Ngược lại, nếu ba mẹ vẫn "nói không" thì hãy dời địa điểm hẹn hò ở nơi bắn pháo hoa về sân thượng nhà mình. Bạn vừa không phải chen chúc, sợ móc túi và ba mẹ cũng yên tâm hơn khi thấy đôi trẻ "riêng tư trong tầm kiểm soát". Quan trọng là mức độ lãng mạn vẫn ở tầm cao vút thì còn gì bằng.

Dẫn "nửa kia" về nhà ra mắt

"Tụi mình đã bí mật hẹn hò suốt năm qua và Tết này muốn dẫn 'nửa kia' về ra mắt cho ba mẹ an lòng.

Nhưng có cách nào 'chống sốc' cho cả nhà không nhỉ? Mình không muốn Tết này là chuỗi ngày căng thẳng đâu" – Hạt Dưa nhỏ to tâm

sự.

Tuyệt chiêu từ chuyên gia tâm lí: Cách "chống sốc tận óc" hữu hiện nhất là bạn nên "nhá hàng" trước về bạn í cho ba mẹ biết, bằng cách kể chuyện trong bữa cơm gia đình, tâm tình vu vơ hoặc khoe điểm cộng của "ai kia"…. Không chỉ cân đo phản ứng của ba mẹ để hai bạn lên kế hoạch ghi điểm mà đây còn là cách giúp nhị vị phụ huynh chuẩn bị tâm lí lẫn vật chất (như các món ăn ngon chẳng hạn) để đón tiếp "ai kia" chu đáo hơn.

Và nhớ chọn thời điểm ra mắt trong dịp Tết, khi nhị vị phụ huynh có tâm lí thoải mái nhất để nhỡ không "hợp mắt" thì ba mẹ cũng hổng nỡ "nặng tay" với đôi trẻ nhé!

Xách giỏ quà qua thăm nhà "gấu"

"Lo xong vụ ra mắt rồi nhưng tớ vẫn còn lăn tăn về vấn đề quà cáp cho "ba mẹ tương lai", bao lì xì cho nhóc em của bạn í nữa. Quan trọng hơn là đang ở tuổi đi học thì làm sao tớ có đủ ngân lượng để 'cân' cả gia đình bây giờ?" – Kẹo Ngọt toát mồ hôi.

Tuyệt chiêu từ chuyên gia tâm lí: Bạn đừng nên lo lắng quá vì chắc chắn nhị vị phụ huynh sẽ không đặt nặng vấn đề "vật chất" đâu, mà thay vào đó bạn nên thủ sẵn tài lẻ để trổ tài ngay khi có cơ hội. Chẳng hạn như làm trò ảo thuật góp vui trong tiệc gia đình, khắc tỉa cặp dưa hấu tặng nhà "gấu" trưng trong ngày Tết… vừa tiết kiệm mà lại rất dễ ghi điểm đó!

Còn vấn đề lì xì thì bạn chỉ cần cho vài đồng lẻ mới vào trong bao đỏ thật đẹp rồi mừng tuổi cho nhóc em, đừng quên "rào trước đón sau" kiểu: "Cái này là phong bao lấy hên nên anh đã phải cất công chọn tờ có số sê-ri đẹp – độc đáo có '1-0-2' (dù hiển nhiên chẳng có tờ tiền nào trùng số sê-ri với nhau cả) để lì xì cho em đó. Nhớ luôn giữ nó bên mình để thu hút may mắn suốt năm nha." Đảm bảo nhóc em sẽ rất thích đến nỗi quên luôn chuyện "chất lượng bên trong" cho mà xem.